

## A Qualitative Study of Exercise Addiction among Iranian Women

Mostafa Teymourian<sup>1</sup> , Rahim Khosromaneh<sup>2</sup>

1. Department of Sport Physiology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.  
E-mail:[m.teymourian@gmail.com](mailto:m.teymourian@gmail.com)

2. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Management and Accounting, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: [khosromaneh@ut.ac.ir](mailto:khosromaneh@ut.ac.ir)

---

### Article Info

### ABSTRACT

**Article type:**

Research Article

**Article history:**

Received:

27 January 2020

Received in revised form:

30 April 2022

Accepted:

7 May 2022

Published online:

23 August 2023

**Keywords:**

*Exercise Addiction,  
Positive Addiction,  
Euphoric Feelings,  
Refreshing  
Intrinsic Motivation.*

**Introduction:** Exercise addiction is an important phenomenon that has recently spread among Iranian girls and women. Therefore, the aim of this study was to qualitatively study exercise addiction among Iranian women with regard to managerial, biological and psychological aspects.

**Methods:** Research methodology was grounded theory, systematic approach. The sampling method was theoretical. The method of data analysis was continuous "questioning" and "comparison". After conducting 159 Semi-structured interviews during one year and reviewing literature; theoretical saturation was obtained.

**Results:** The findings showed that there are four main categories related to Iranian women's exercise addiction, which are: (1) primary drivers, (2) personal motivations, (3) physical activity & (4) benefits of physical activity. The findings indicate that there are three levels of personal motivation. Primary drivers are primary stimuli of personal motivations. The personal motivations of a woman who is constantly physically active and personally experiences the bio-psycho-social benefits become more internalized over time, and finally it reaches the third level.

**Conclusion:** Although some psychologists have a negative view on sports addiction, considering the biological, psychological and social benefits of physical activity for Iranian women, sports managers should consider sports addiction as a "religious commitment", and seek its prevalence and development among Iranian women.

---

**Cite this article:** Teymourian, Mostafa. & Khosromaneh, Rahim (2023). A qualitative Study of Exercise Addiction among Iranian Women. *Sport Management Journal*, 15 (2), 183-201.

**DOI:** <http://doi.org/10.22059/jsm.2022.338113.2895>



Journal of Sport Management by University of Tehran Press is licensed under CC BY-NC 4.0  
| web site: <https://jsm.ut.ac.ir/> | Email: jsm@ut.ac.ir.

## Extended Abstract

### Introduction

Sports and exercise are useful aspects of life (Khodadad Kashi et al. 2023) and have important personal and social consequences for women and society (Shariati et al. 2022). Therefore, the World Health Organization and other institutions related to health and human services provide guidelines on the minimum levels of physical activity that people should perform to receive essential health benefits (Khosromani et al. 2023). Women's physical activity in Iran has many obstacles (Shariati et al. 2023), but the regular continuation of physical activity leads to the formation of an internal commitment and habit (Asadolahi et al. 2022, Khodadad Kashi et al. 2022 & Khodadad Kashi et al. 2023). Sports psychologists believe that this behavior can become unpleasant and appear in the form of compulsive exercise, dependence on exercise, and addiction to exercise (Dinardi et al. 2021). The subject of exercise addiction is about 50 years old, but more attention has been paid to it in the last 20 years. Currently, three types of addictions are known in academic literature: 1) substance or chemical addiction, 2) behavioral addictions (non-chemical or non-pharmacological), and 3) food addiction (Egorov & Szabo, 2013). Exercise addiction is considered one of the positive behavioral addictions. Glasser (2012)

states that under certain conditions, self-improvement activities such as running or meditation can become addictive, but such addictions empower a person and promote an effective life. Therefore, they should be considered positive. In fact, due to insufficient clinical evidence, this disorder (exercise addiction) is not even listed in the American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Bull et al. 2020). Therefore, the purpose of the current research was to qualitatively study the phenomenon of exercise addiction among Iranian women with regard to managerial, biological and psychological aspects in order to provide important practical findings and knowledge for sports managers.

### Methods

Research methodology was grounded theory, systematic approach. The sampling method was theoretical. The method of data analysis was continuous "questioning" and "comparison". After conducting 159 Semi-structured interviews during one year and reviewing literature; theoretical saturation was obtained. 153 of the 159 interviewees were girls and women aged 7 to 78 and 6 were men (fathers of girls). Also, since the researchers had determined that interviewing 7-12-year-old girls alone is not valid, interviews were also conducted with their parents. The age characteristics the interviewees are presented in table 1.

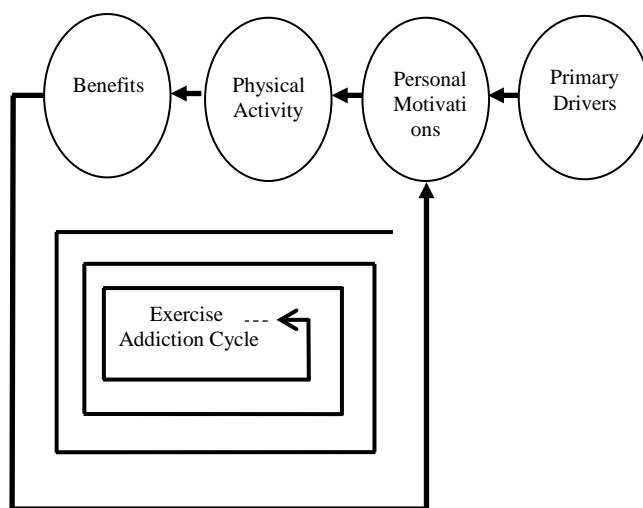
**Table 1.** Age Characteristics of Interviewees

Life Stages	Age	Frequency	Percent	Total percentage
Secondary Childhood	Father	6	3.7%	25.1%
	Mother	17	10.7%	
	7-12	17	10.7%	
Adolescence	12-20	22	13.8%	13.8%
Youth	20-30	7	4.4%	16.9%
	30-40	20	12.5%	
Middle Age	40-50	14	8.8%	22%
	50-65	21	13.2%	
	65-70	26	16.3%	
Old Adult	Above 70	9	5.6%	22%

### Results

The findings showed that there are four main categories related to Iranian women's exercise addiction, which are: (1) primary drivers, (2) personal motivations, (3) physical activity & (4) benefits of physical activity. The findings indicate that there are three levels of personal motivation. Primary drivers are primary stimuli of personal motivations. The personal motivations of a woman who is constantly physically

active and personally experiences the bio-psychosocial benefits become more internalized over time, and finally it reaches the third level. The process of sports addiction is shown in Figure 1.



**Figure 1.** Exercise Addiction Model

Weinstein and Weinstein (2014) and Glasser (1976) previously pointed to an important concept called "euphoric feelings" as a predictor of exercise addiction. In the findings of this research, the concept of "euphoric feelings" along with other concepts such as "opening up mind", "relieving stress", "refreshing" and "high level of health" were categorized as third-level motivations. A person who has a high addiction to exercise has more internal motivations for continuous pursuit of physical activity. The benefits and consequences of physical activity and sports are also very diverse and significant, and as psychologists have addressed the issue of exercise addiction, it is not only psychological. As Warren & Perlroth (2001) stated, physical activity and exercise have many biological, psychological and social benefits.

### Conclusion

Although some psychologists have a negative view on sports addiction, considering the biological, psychological and social benefits of physical activity for Iranian women; sports managers should consider sports addiction as a "religious commitment", and seek its prevalence and development among Iranian women.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** The authors undertake that they have followed the ethical guidelines.

**Funding:** No funding has been received for this research.

**Authors' contribution:** **Mostafa Teymourian** (50%): Conceptualization, writing – original draft, Supervision, Methodology, Data curation; **Rahim Khosromaneh** (50%): Conceptualization, Writing – original draft, Methodology, Visualization, Investigation, Data curation.

**Conflict of interest:** The authors have no conflicts of interest.

**Acknowledgments:** The respected referees are thanked for providing structural and scientific comments.



شپاکترونیکی: ۰۴۷۶-۰۶۷۶

# مدیریت ورزشی



انتشارات دانشگاه تهران

## مطالعه کیفی اعتیاد به ورزش در بین زنان ایرانی

مصطفی تیموریان<sup>۱</sup>, رحیم خسرومنش<sup>۲</sup>

۱. گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: m.teymourian@gmail.com  
۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: khosromash@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده	نوع مقاله: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۷	مقدمه: اعتیاد به ورزش پدیده مهمی است که به تازگی در بین دختران و زنان ایرانی شیوع پیدا کرده است. از همین رو هدف تحقیق حاضر مطالعه کیفی اعتیاد به ورزش در بین زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های مدیریتی، زیستی و روانی بود.	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۲/۱۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۲/۱۷	روش پژوهش: روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بندی، رویکرد نظام‌مند بود. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری نظری بود. روش تحلیل داده‌ها، «پرسش» و «مقایسه» مستمر بود. پس از انجام ۱۵۹ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در طول یک سال و بررسی متون تخصصی مختلف، اشباع نظری حاصل شد.	تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱
کلیدواژه‌ها:	یافته‌ها نشان داد چهار مقوله اصلی در رابطه با اعتیاد به ورزش زنانی ایرانی وجود دارد که عبارت‌اند از: ۱. سوق‌دهنده‌های اولیه، ۲. انگیزه‌های شخصی، ۳. فعالیت بدنی و ۴. فواید فعالیت بدنی. یافته‌ها نشان داد سه سطح از انگیزه‌های شخصی وجود دارند. سوق‌دهنده‌های اولیه محرک انگیزه‌های اولیه هستند و انگیزه‌های شخصی زنی که به‌طور مستمر فعالیت بدنی دارد و فواید زیستی، روانی و اجتماعی را شخصاً تجربه می‌کند، به مرور زمان تعديل و درونی‌تر می‌شود و در نهایت به سطح سوم می‌رسد.	اعتیاد به ورزش، اعتیاد مثبت، انگیزه‌های درونی، سرخوشنی، سرحالی.

استناد: تیموریان، مصطفی؛ و خسرومنش، رحیم (۱۴۰۲). مطالعه کیفی اعتیاد به ورزش در بین زنان ایرانی. نشریه مدیریت ورزشی، (۲)، ۱۵، ۲۰۱-۱۸۳.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2022.338113.2895>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لاینسنس کریتیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسنده‌گان واگذار کرده است. آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir> | ایمیل: [jsm@ut.ac.ir](mailto:jsm@ut.ac.ir).



ناشر: انتشارات دانشگاه تهران. © نویسنده‌گان.

## مقدمه

ورزش و تمرین ورزشی<sup>۱</sup> جنبه‌های مفید زندگی هستند (خداداد کاشی و همکاران، ۲۰۲۳) و پیامدهای فردی و اجتماعی مهمی برای زنان و جامعه دارند (شریعتی و همکاران، ۲۰۲۲). از همین رو سازمان جهانی بهداشت و سایر مؤسسات مرتبط با خدمات بهداشتی و انسانی، دستورالعمل‌هایی را در مورد حداقل سطوح فعالیت بدنی که افراد برای دریافت مزایای بهداشتی ضروری باید انجام گیرد، ارائه می‌دهند (خسرومنش و همکاران، ۲۰۲۳). فعالیت بدنی زنان در ایران با چالش‌های بسیاری همراه است (شریعتی و همکاران، ۲۰۲۳)، اما استمرار منظم فعالیت بدنی به شکل‌گیری یک تعهد درونی و عادت منجر می‌شود (اسداللهی و همکاران، ۲۰۲۲؛ خداداد کاشی و همکاران، ۲۰۲۲؛ خداداد کاشی و همکاران، ۲۰۲۳). روان‌شناسان ورزشی معتقدند این رفتار ورزشی فرد می‌تواند ناسازگار شود و به شکل ورزش کردن از روی اجبار، وابستگی به ورزش و اعتماد به ورزش ظاهر شود (Dinardi<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). موضوع اعتماد به ورزش حدود ۵۰ سال قدمت دارد و لی در بیست سال اخیر توجه بیشتری به آن شده است.

در حال حاضر سه نوع اعتماد در ادبیات مکتبی شناخته شده است: ۱. اعتماد به مواد یا مواد شیمیایی، ۲. اعتمادهای رفتاری (غیرشیمیایی یا غیرداروی) و ۳. اعتماد به مواد غذایی. اعتمادهای رفتاری انگیزه‌های روانی و فیزیولوژیکی اجباری برای یک یا چند رفتار خاص هستند. اعتمادهای رفتاری توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده‌اند. Egorov<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) پنج نوع اعتماد رفتاری را شناسایی کرده است: ۱. اعتماد به انواع قمار و شرط‌بندی، ۲. اعتمادهای شهوانی-جنسي، ۳. اعتمادهای مثبت (از لحاظ اجتماعی) (شامل اعتماد به کار، اعتماد به ورزش، اعتماد به خرید کردن، اعتماد به مذهب، اعتماد به ارتباطات)، ۴. اعتمادهای تکنولوژیکی (شامل اعتماد به اینترنت، اعتماد به موبایل، اعتماد به تلویزیون) و ۵. اعتمادهای غذایی (Egorov و Sabo، ۲۰۱۳). مطالعات بیولوژیکی نشان می‌دهد که در جوندگان، ورزش‌هایی مانند دویدن، سیستم پاداش دوپامین را فعال می‌کند که به کاهش استرس کمک می‌کند. شواهد بیشتر نشان می‌دهد که دویدن با اندورفین‌ها و کانابینوئیدها مرتبط است، بنابراین احساس سرخوشی یا در اصطلاح «بالا بودن دونده‌ها» را توضیح می‌دهد که ممکن است سبب اعتماد به ورزش شود. مطالعات روان‌شناختی اعتماد به ورزش را از نظر پاداش، عادت کردن، حمایت اجتماعی، کاهش استرس، اجتناب از کناره‌گیری و کاهش اضطراب توضیح می‌دهند (Weinstein و Weinstein<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). البته Landolfi<sup>۶</sup> (۲۰۱۳) بیان کرد افراد آزاردهنده‌ای را تجربه می‌کنند. برای مثال نتایج تحقیق قابل دمیرچی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ با کاهش مؤلفه اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین، افسرددگی ورزشکاران نخبه ایرانی افزایش پیدا کرده است. البته Lichtenstein<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند شیوع اعتماد به ورزش تنها در ورزش‌های انفرادی نیست و در ورزش‌های گروهی نیز به اندازه ورزش‌های انفرادی، اعتماد به ورزش شایع است. با این حال Di Lodovico<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند اعتماد به ورزش در بین دونده‌های استقامت بیش از سایر رشته‌های ورزشی است و در ادامه به ترتیب بازی‌های توپی، ورزش تمرینات تناسب اندام، و رشته‌های قدرتی، قرار دارند.

برخی محققان خارجی و بیشتر محققان ایرانی در این حوزه، به دنبال شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده (شرایط علی) اعتماد به ورزش بوده‌اند. در همین زمینه Modolo<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند علائم روان‌شناختی منفی مربوط به اعتماد به تمرین ورزشی رابطه

<sup>1</sup>. Sports & exercise

<sup>2</sup>. Exercise addiction

<sup>3</sup>. Dinardi

<sup>4</sup>. Egorov

<sup>5</sup>. Weinstein & Weinstein

<sup>6</sup>. Landolfi

<sup>7</sup>. Lichtenstein

<sup>8</sup>. Di Lodovico

<sup>9</sup>. Modolo

مستقیمی با تغییرات درک تصویر بدن، تغییرات متابولیک و تلاش اجباری برای عملکرد فیزیکی بالاتر دارد. نتایج تحقیق جونز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد دخترانی با شاخص توده بدنی نرمال از توده بدنی یا قد خود ناراضی‌اند و این فکر کردن بیش از حد به تصویر بدنی می‌تواند با ایجاد وابستگی به ورزش در زنان مرتبط باشد و این واقعیت ممکن است با بی‌اشتهاایی یا پرخوری عصبی<sup>۲</sup> همراه باشد. برونو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند عزت نفس ناپایدار و خودشیفتگی بالا هم مستقیم و هم به طور ترکیبی بیش‌بینی کننده اعتیاد به ورزش هستند. ببالو و صالحیان (۲۰۱۹) نیز بیان کردند بین اعتیاد به ورزش با نگرانی از تصویر بدنی و نگرش‌های ناکارامد در ورزشکاران پرورش اندام رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق حسینی (۲۰۲۱) نیز نشان داد، باورهای ناکارامد در مورد ظاهر، رابطه مستقیم و معناداری با اعتیاد به ورزش دارد. شعبانی و عبدالملکی (۲۰۱۹) بیان کردند بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیق دورودیان و همکاران (۲۰۱۸) نیز نشان داد ویژگی‌های شخصیتی و خودشیفتگی از عوامل مؤثر در بروز اعتیاد به ورزش در بین دختران تهرانی هستند. نتایج تحقیق خواجهی و کاووسی اصلاح‌شاه (۲۰۱۴) نیز نشان داد که اعتیاد به تمرين، برجسته بودن نقش تمرين و پیامدهای روان‌شناسنگی تمرين با رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی رابطه مثبت و معناداری دارد. نتایج تحقیق یعقوبی و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان داد که بین مشکلات تنظیم هیجانی و سیستم فعال‌ساز رفتاری ورزشکاران پرورش اندام با اعتیاد به تمرينات ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

برخی محققان سرشناس در حوزه اعتیاد به ورزش بحث‌های بنیادی‌تری را انجام داده و بیشتر به تبیین این پدیده پرداخته‌اند. در همین زمینه اسرازو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند اعتیاد به ورزش<sup>۵</sup> ممکن است به عنوان از دست دادن کنترل بر رفتار ورزشی فرد تصور شود که به یک تعهد تبدیل می‌شود که در آن علائم کلاسیک اعتیاد نیز آشکار می‌شود و در صورت ورزش نکردن، فرد مبتلا ناراحتی روانی شدیدی را تجربه می‌کند. این وابستگی می‌تواند سبب اختلال فیزیولوژیکی و یا روانی<sup>۶</sup> شود. اصطلاحات متعددی برای توصیف این پدیده به کار رفته است. گالاسر<sup>۷</sup> (۱۹۷۶) اصطلاح «اعتياد مثبت»<sup>۸</sup> را استفاده کرد، زیرا ورزشکاران با افزایش میل به تمرين، احساس سرخوشی بیشتری را گزارش می‌کنند و از دوزهای بیشتری از ورزش برای افزایش احساس سرخوشی استفاده می‌کنند (مودویو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). مورگان<sup>۱۰</sup> (۱۹۷۹) اصطلاح «اعتياد منفی»<sup>۱۱</sup> را پیشنهاد کرده است، زیرا ورزشکاران دوزهای بیشتر ورزش را برای کاهش بیشتر احساس اضطراب و افسردگی پس از ترک ورزش استفاده می‌کنند. گالاسر<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۲) بیان می‌کند در شرایط خاص، فعالیت‌های خودسازی مانند دویدن یا مدیتیشن<sup>۱۳</sup> می‌تواند اعتیاد‌آور شود، اما چنین اعتیادهایی به فرد قدرت می‌بخشد و زندگی مؤثر را ارتقا می‌دهد. بنابراین آنها را باید مثبت در نظر گرفت. در واقع، بهدلیل شواهد بالینی ناکافی، این اختلال (اعتياد به ورزش) حتی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۱۴</sup> الجمن روان‌پزشکی آمریکا<sup>۱۵</sup> لیست نشده است (بول<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

## پرتابل جامع علوم انسانی

۱. Jones

۲. Anorexia & Bulimia nervosa

۳. Bruno

۴. Szabo

۵. Exercise addiction

۶. physiological and/or psychological

۷. Glasser

۸. Positive addiction

۹. Modoio

۱۰. Morgan

۱۱. Negative addiction

۱۲. Glasser

۱۳. Meditating

۱۴. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

۱۵. American Psychiatric Association

۱۶. Bull

تاکنون بیش از هزار مقاله پژوهشی درباره اعتماد به ورزش منتشر شده است که در بیشتر موارد محققان به دنبال این بودند که با استفاده از دو پرسشنامه فهرست اعتماد به ورزش<sup>۱</sup> (تری<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۴) و وابستگی به ورزش<sup>۳</sup> (هاوزنبلاس و داونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲) خطر اعتماد به ورزش را در طیف لیکرت در گروههای هدف مختلف ارزیابی کنند (جوونو و اسزاپو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). نتایج مبتنی بر این ابزارها اغلب می‌تواند یک «هشدار کاذب» ایجاد کند، زیرا نمرات پرخطر لزوماً منعکس کننده رفتار ورزشی مشکل‌ساز نیست (اسزاپو، ۲۰۱۸). این یک شکل منحصر به فرد از اعتماد است، زیرا برخلاف سایر اختلالات اعتمادآور با تلاش فیزیکی عمدہ و صرف انرژی زیاد انجام می‌گیرد. همچنین شیوع ناسازگار اعتمادبهورزش، از ۰/۳۷ درصد گزارش شده است. بنابراین، محققان باید بهوضوح بین خطر اعتماد به ورزش که ممکن است به عوارض منجر شود یا نشود و موارد واقعی بالینی یا روان‌پزشکی اعتماد به ورزش تمایز قائل شوند. ادبیات اعتماد به ورزش، جدا از چند مطالعه موردنی، به تخمین خطرهایی می‌پردازد که ممکن است هرگز به عوارض واقعی تبدیل نشود (اگورو و اسزاپو، ۲۰۱۳).

با توجه به مباحث ضد و نقیضی که در خصوص پدیده اعتماد به ورزش مطرح شد، مسئله این تحقیق چگونگی اعتماد به ورزش زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های روانی، زیستی و مدیریتی بود. در واقع هدف این تحقیق مطالعه پدیده اعتماد به ورزش در بین زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های مختلف بود تا یافته‌ها و دانش کاربردی مهمی را برای مدیران ورزشی فراهم آورد. با توجه به هدف تحقیق، لازم بود از روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد<sup>۶</sup> استفاده شود تا بتوان انواع داده‌ها از جمله داده‌های برآمده از مصاحبه‌ها و متون تخصصی در حوزه‌های مختلف را مورد بررسی همه‌جانبه قرار داد. همچنین از آنجا که زنان نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و نقش‌های مهم مولد و تنظیم‌کننده را در جامعه ایفا می‌کنند و سلامتی آنها از اهمیت بسیار زیادی برای جامعه برخوردار است، بنابراین اهمیت موضوع تحقیق بسیار بالا بود. همچنین از آنجا که تحقیق مشابهی تاکنون در این خصوص در ایران انجام نگرفته بود، در نتیجه ضرورت انجام تحقیق از جنبه مدیریتی نیز بسیار زیاد بود.

## روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع تحقیقات کیفی بود و در آن از روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، رویکرد نظاممند استفاده شد. در روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد همه چیز داده محسوب می‌شود؛ از جمله مصاحبه‌ها و متن‌ها (کتاب‌ها، مقالات، مصاحبه‌های منتشرشده و ...). به عبارتی این‌گونه نیست که فقط داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها برای تحلیل استفاده شوند؛ بلکه نتایج سایر تحقیقات و سوگیری محققان نیز در تحلیل و تفسیر داده‌ها وارد می‌شود (کرسول و باز، ۲۰۲۰). نمونه‌گیری در روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، از نوع نمونه‌گیری نظری است و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها همزمان انجام می‌گیرد و تا جایی ادامه پیدا می‌کند که محقق به اشباع نظری برسد. روش تحلیل داده‌ها نیز «پرسش» و «مقایسه» مستمر است. شایان ذکر است در نظریه‌هایی که با روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد ارائه می‌شوند، پایابی مدنظر نیست، چون این نظریه‌ها در باره یک پدیده خاص هستند که در دل شرایط و در موقعیت واقعی شناسایی و تبیین شده‌اند و شرایط ممکن است تغییر کند. بی‌شک با تغییر شرایط باید نظریه‌های ارائه شده با استفاده از این روش تحقیق روش تحقیق نیز تعديل و بازنگری شوند. بنابراین این‌گونه نظریه‌ها را به زمان‌ها و مکان‌های دیگر تعمیم داد، اگرچه ممکن است در صورت ثابت ماندن شرایط این پتانسیل را داشته باشند. همچنین باید توجه کرد که در تحقیقات کمی، معیار روایی مربوط به

<sup>1</sup>. Exercise Addiction Inventory (EAI)

<sup>2</sup>. Terry

<sup>3</sup>. Exercise Dependence Scale (EDS)

<sup>4</sup>. Hausenblas and Downs

<sup>5</sup>. Juwono & Szabo

<sup>6</sup>. Grounded Theory

<sup>7</sup>. Creswell & Baez

سؤالات طراحی شده است، اما در روش تحقیق نظریهپردازی داده بنیاد رویکرد نظام مند سوالات کلی مشخص و استانداردند و معیار روایی را برای «مقولات» شناسایی شده و «نظریه و یا مدل طراحی شده» مدنظر قرار می دهند. روایی مقولات، مدل یا نظریه نیز یا از طریق تأیید مصاحبه شونده‌ها، یا تأیید نخبگان یا استناد محقق به داده‌ها تأیید می‌شود (کوربین و استراوس<sup>۱</sup>). کرسول<sup>۲</sup> از دانشمندان برجسته صاحب نظر در روش تحقیق کیفی، در آخرین نسخه از کتاب خود که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده است، تأکید دارد که باید از «نقل قول‌ها» در گزارش تحقیقات کیفی به خوبی استفاده کرد و محقق کیفی باید صدای شرکت‌کنندگان در فرایند تحقیق باشد (کرسول و باز، ۲۰۲۰). در واقع استناد به نتایج سایر تحقیقات و همچنین نقل قول‌های مصاحبه شوندگان از روش‌های اصلی تأیید روایی یافته‌های حاصل از روش تحقیق نظریهپردازی داده بنیاد هستند. سوالات اصلی در روش تحقیق نظریهپردازی داده بنیاد رویکرد نظام مند، مربوط به شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، کنش / واکنش‌ها (رفتارها)، پیامدها و چگونگی روابط بین مقولات کشف شده در پدیده مورد دفترنامه، به طوری که در مرحله کدگذاری محوری، مقولات شناسایی شده در مرحله کدگذاری باز و گزینشی در شش مستطیل با همین عنوانین دسته‌بندی می‌شوند و معمولاً با ترسیم شکل الگوی پارادایمی گزارش می‌شوند. توضیح بیشتر اینکه مشخص بودن کلیات سوالات در رویکرد نظام مند، موضوع مورد اختلاف گلیزر و استراوس بود و این سوالات از مشخصات منحصر به فرد رویکرد نظام مند هستند.

از آنجا که هدف تحقیق حاضر مطالعه اعتیاد به ورزش زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های مختلف زیستی-روانی-مدیریتی بود، جامعه هدف این تحقیق دختران و خانم‌هایی بودند که در هر شرایطی به دنبال ورزش کردن بودند و فعالیت بدنی دائمی و منظمی داشتند و اگر نمی‌توانستند فعالیت بدنی داشته باشند، اعلام نارضایتی داشتند. از آنجا که فرایند تحقیق در روش تحقیق کیفی (به خصوص روش تحقیق نظریهپردازی داده بنیاد) پیش از شروع تحقیق نامشخص است و در حین تحقیق مسیر تحقیق مشخص می‌شود، در این تحقیق نیز همین روند طی شد و با شروع تحقیق در همان ابتدا مشخص شد شرایط برای زنان به خصوص زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی بسیار متفاوت است، از این‌رو ضرورت پیدا کرد با گروه‌های مختلف سنی مصاحبه انجام گیرد. مصاحبه شوندگان دختران و خانم‌هایی بودند که در شرایط بحران شیوع ویروس کرونا به دنبال فعالیت بدنی منظم بودند. از همین‌رو در تحقیق حاضر پس از انجام مصاحبه‌های نیمه‌ساختاری‌آفته با ۱۵۹ نفر طی یک سال (از اردیبهشت ۱۳۹۹ تا اردیبهشت ۱۴۰۰) که ۱۵۳ نفر آنها دختران و زنان ۷۸ - ۷ ساله بودند و همچنین بررسی متون تخصصی مرتبط به طور همزمان، اشباع نظری حاصل شد. همچنین از آنجا که محققان تشخیص دادند مصاحبه با دختر بچه‌های ۱۲-۷ ساله به تنهایی اعتبار لازم را ندارد، با والدین آنها نیز مصاحبه انجام گرفت و از آنجا که مشخص شد مادران نقش پررنگ‌تری در این مرحله داشتند، تعداد مادران مورد مصاحبه قرار گرفته ۱۷ نفر اما تعداد پدران مورد مصاحبه قرار گرفته ۶ نفر بود. ویژگی‌های توصیفی مصاحبه شوندگان در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های سنی مصاحبه شوندگان

دوران زندگی	سن	فراوانی	درصد	جمع درصد
کودکی ثانویه	۶	۳/۷	۲۵/۱	۲۵/۱
	۱۷	۱۰/۷		
	۱۷	۱۰/۷		
نوجوانی	۲۰-۲۴	۱۳/۸	۱۳/۸	۱۶/۹
	۱۲-۲۰	۲۲	۱۳/۸	
جوانی	۲۰-۳۰	۷	۴/۴	۲۴/۹
	۳۰-۴۰	۲۰	۱۲/۵	
میانسالی	۴۰-۵۰	۱۴	۸/۸	۲۲
	۵۰-۶۵	۲۱	۱۳/۲	
سالمندی	۶۵-۷۰	۲۶	۱۶/۳	۲۲
	بالای ۷۰ سال	۹	۵/۶	

<sup>1</sup>. Corbin & Strauss<sup>2</sup>. Creswell

## جدول ۲. سایر ویژگی‌های توصیفی مصاحبه‌شوندگان

ویژگی‌های کلی	وضعیت	فروانی	درصد
تأهل	مجرد	۴۷	۲۹/۵
	متاهل	۸۳	۵۲/۲
	همسر فوت کرده	۲۹	۱۸/۲
فرزندپروری	بدون فرزند	۵۰	۳۱/۴
	دارای فرزند نیازمند مراقبت	۴۹	۳۰/۸
	دارای فرزند مستقل	۶۰	۳۷/۷
اشغال	تحت پوشش والدین	۳۹	۲۴/۵
	خانه‌دار	۷۷	۴۸/۴
	شاغل	۴۳	۲۷
تحصیلات	دیپلم و زیر دیپلم	۱۰۹	۶۸/۵
	کارشناسی	۳۷	۲۳/۲
	کارشناسی ارشد و دکتری	۱۳	۸/۱

## یافته‌های پژوهش

از آنجا که هدف تحقیق مطالعه اعتماد به ورزش زنان ایرانی با استفاده از روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بینیاد، رویکرد نظاممند بود، بنابراین یافته‌های تحقیق نیز بر اساس نتایج سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی ارائه شده است. جدول ۳ مقولات اصلی، زیرمقولات و مهم‌ترین مفاهیم شناسایی شده مرتبط با اعتماد به ورزش زنان ایرانی را در همه مراحل زندگی نشان می‌دهد. شکل ۱ الگوی پارادایمی را نشان می‌دهد که خلاصه گزارشی از مرحله کدگذاری محوری است. شکل ۲ مدل اعتماد به ورزش زنان ایرانی را ارائه می‌دهد که البته به همراه توضیحات بیشتر در بحث و نتیجه‌گیری آورده شده است. شکل ۲ مدل طراحی شده نهایی در تحقیق حاضر است، اما از آنجا که نوشتمن مقالات مربوط به تحقیقات کیفی تا حدودی متفاوت از تحقیقات کمی است، می‌توان مدل یا نظریه نهایی را در بحث و نتیجه‌گیری نیز ارائه کرد؛ حتی گاهی این کار بهتر است، زیرا مدل همراه با توضیحات تکمیلی آن ارائه می‌شود.

## جدول ۳. کدگذاری باز و گزینشی

مقولات اصلی	زیرمقولات	مفاهیم اصلی
مروجان	زیرمقولات	مادر، پدر، خواهر، برادر، فرزندان، همسر، اعضای فامیل، همسالان، وزارت آموزش و پرورش، مدارس، معلم، وزارت ورزش و جوانان، وزارت علوم و دانشگاه‌ها، متولیان ورزش، مربی، پزشکان، رسانه‌ها، قهرمانان ورزشی خانم، ...
ویژگی‌های فردی	زندگی	استعداد، علاقه، شخصیت (رقابتی، هیجان‌گرا، بروزنگرانگاری، پر انرژی بودن، سبک
سوق دهنده‌های اولیه	چالش‌های سلامتی	ناهنجاری‌های عضلانی (اسکلتی، چاقی، تحلیل عضلانی، عمل جراحی، پوکی استخوان، سندروم قاعده‌گی، یائسگی، پادرد، زانودرد، کمردرد، استرس، افسردگی، واریس، قند خون بالا، چربی خون بالا، فشار خون بالا، گرفتگی رگ‌های دست، دیابت، عوارض داروها، پارکینسون، تیروئید، بدن درد، استخوان درد، اعصاب ضعیف، ناراحتی معده، کبد چرب، سکته مغزی، بند آمدن زبان، بی‌اختیاری ادرار، آرتروز گردن

مقولات اصلی	زیرمقولات	مقولات اصلی
هیجان، زیبایی‌اندام، تناسب‌اندام، خوش‌تیپی، زیبایی پوست، رؤیاپردازی (مشهور شدن، پولدار شدن)، برایری طلبی، برتری جویی، اجتماعی شدن، دوست‌یابی، خروج از خانه، مدرن شدن، با دوستان بودن، باکلاس بودن	انگیزه‌های اولیه	انگیزه‌های فردی
تخلیله انرژی اضافه، تخلیله فشار روانی، ترس از پیری، ترس و پیشگیری از انواع بیماری و مشکلات جسمانی-روانی، حرکت درمانی، افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش عزت نفس، سرخوشی، باز شدن ذهن، آرامش پیدا کردن، سرحال شدن، سطح بالای سلامتی	انگیزه‌های ثانویه	انگیزه‌های سطح ۲
حلقه‌بازی، طناب زدن، رشته‌های رزمی، ژیمناستیک، شنا، بسکتبال، والیال، ورزش در خانه، دوچرخه‌سواری، اسکیت، پارک، باله، پیاده‌روی، کار با وزنه، ایرووبیک، کوهنوردی، ورزش صحیگاهی در پارک‌ها، شرکت مسابقات، کار با دستگاه‌های ورزشی پارک‌ها، انجام حرکات ریتمیک گروهی در پارک‌ها، یوگا، و...	ورزش کردن	فعالیت بدنی
متراکم شدن مواد معدنی در استخوان‌ها، تنظیم سیستم‌های مختلف بدن، شادابی، تنظیم خواب، تنظیم خوراک، چابکی، انعطاف‌پذیری بیشتر، آرام شدن، انرژی گرفتن، تخلیله هیجانات، تخلیله انرژی اضافه مخرب، مدیریت توده بدن چربی بدن، مدیریت و کنترل مراحل رشد، تنظیم هورمون‌های زنانه، بارداری راحت‌تر، زایمان طبیعی، زایمان راحت‌تر، خودکاراً‌مددی، انجام بهتر کارهای خانه، انجام بهتر کارهای روزانه، افزایش خلاقیت، کنترل وزن، روحیه خوب، افزایش کارایی	توسعه سلامتی	
بازتاب‌بخشی، کاهش هزینه‌های درمانی، بهبود حالات خلقی پیش از قاعده‌گی، بهبود دردهای قاعده‌گی، درمان افسرده‌گی، رفع اضطراب، تأخیر در یائسگی، بهبود درد، پیشگیری از زایمان زودرس، پیشگیری و درمان افسرده‌گی بعد از زایمان، پیشگیری از افزایش وزن، پیشگیری از پوکی استخوان، پیشگیری یا درمان دیابت، پیشگیری یا درمان قند خون بالا، پیشگیری یا درمان چربی خون بالا، پیشگیری یا درمان آرتروز زانو، پیشگیری یا درمان بیماری‌های قلبی-عروقی، پیشگیری یا درمان بیماری‌های تنفسی، پیشگیری یا درمان مشکلات عضلاتی اسکلتی، پیشگیری یا درمان مشکلات گوارشی، درمان عوارض جراحی، درمان چاقی، پیشگیری یا درمان سرطان سینه، پیشگیری یا درمان کیست تخدمان	پیشگیری و درمان	فواید
تناسب‌اندام، زیبایی‌اندام، خوش‌تیپی، زیبایی پوست	زیبایی	
رشد مهارت‌های حرکتی، پرورش استعداد	توسعه حرکتی	
بهبود روند تحصیلی، رشد عاطفی-اجتماعی، افزایش ارتباطات، افزایش تعاملات اجتماعی، گرم شدن کانون خانواده، افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش عزت نفس، رضایت از اندام خود، رضایت شوهر از اندام همسر، هم‌صحبت پیدا کردن، دردتل کردن، مدیریت تهابی، بهبود خلق و خو، بهبود ارتباطات با اطرافیان	توسعه رفتاری-اجتماعی	
سرگرمی، تفریح، آشنایی با صنعت ورزش، گرفتن جایزه، درآمدزایی، انجام ندادن بسیاری از کارهای مضر	غنى‌سازی اوقات فراغت	



شكل 1. کدگذاری محوری، الگوی پارادایمی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق مطالعه کیفی اعتیاد به ورزش زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های مختلف مدیریتی – زیستی – روانی بود. یافته‌ها نشان داد چهار مقوله اصلی در ارتباط با اعتیاد به ورزش زنان ایرانی وجود دارد که عبارت‌اند از: ۱. سوق‌دهنده‌های اولیه، ۲. انگیزه‌های شخصی، ۳. فعالیت بدنی و ۴. فواید. هر کدام از این مقولات اصلی دارای زیرمقولات بسیار مهمی‌اند که باید به آنها توجه داشت. سوق‌دهنده‌های اولیه شامل مروجان، ویژگی‌های فردی و چالش‌های سلامتی هستند. مهم‌تر اینکه، اگرچه خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹) نیز در نتایج تحقیق خود به «انگیزه‌های شخصی» به عنوان یکی از دلایل بانوان ایرانی برای انجام فعالیت‌های ورزشی اشاره کردند (خطیبی و قلی‌پور، ۲۰۱۹)، ولی در تحقیق حاضر مشخص شد در فرایند معتقد شدن به ورزش انگیزه‌های شخصی سه سطح دارند و فردی که به ورزش کردن اعتیاد پیدا می‌کند، فرایند زمان‌بری را از انگیزه‌های اولیه به سمت انگیزه‌های ثانویه و در نهایت انگیزه‌های سطح سوم طی می‌کند. هر کدام از سه سطح انگیزه‌های شخصی دارای مفاهیم مهمی هستند که در این بحث باید به آنها نیز توجه ویژه داشت. مودولو و همکاران (۲۰۰۹)، جونز و همکاران (۲۰۰۱)، بابلو و صالحیان (۲۰۱۹) و حسینی (۲۰۲۱) روی «تصویر بدن» به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی اعتیاد به ورزش تأکید داشتند. در همین زمینه نتایج تحقیق لوبان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان داد «لذت بردن»، «در کنار دوستان بودن» و «داشتن هیکل و وزن مناسب» از انگیزه‌های دختران نوجوان برای فعالیت بدنی و ورزش کردن هستند. آندر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نیز بیان کردند برای دختران نوجوان «حفظ اندام زیبا» یک انگیزه مهم برای فعالیت بدنی محسوب می‌شود. قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵) نیز «تناسب اندام» را به عنوان یکی از دلایل زنان ایرانی برای ورزش کردن شناسایی کردند. بنابراین همان‌گونه که نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است، زیبایی اندام یکی از انگیزه‌های اصلی ورزش کردن و فعالیت بدنی زنان در همه مناطق دنیاست. امروزه بدن به‌ویژه برای زنان در حکم جوانگاهی بسیار مؤثر برای ابراز خود است. زیبایی و جذابیت ظاهری با وجود رشد فعالیت زنان در عرصه‌هایی از قبیل علم، اشتغال و... باز هم به صورت مهرهای قوی در زندگی زنان حکمرانی می‌کند، به‌گونه‌ای که حتی با موقعیت‌های مهم زندگی زن از جمله ازدواج نیز گره خورده است (قانون و قاسمی، ۲۰۱۷). یافته‌های تحقیق حاضر نیز به «زیبایی اندام» به عنوان یکی از مفاهیم زیرمجموعه‌انگیزه‌های اولیه تأکید دارد. چند مصاحبه‌شونده در این خصوص بیان کردند:

«من ورزش می‌کنم تا اون شکل و شمایلی که از خودم توی ذهنم دارم زیبا باشه ... یک تصوری از خودم داشته باشم که یک دختر ورزشکار با اندازی عالی، سلامت جسمانی بسیار بالا، شادابی، ... وقتی این تصویری که از خودم در ذهنم به دنبالش هستم به دست بیاد خوب مسلمانًا اعتماد به نفس هم به دنبالش می‌یاد.»

«هدف دوم من برای ورزش کردن تناسب اندام هست به‌هرحال من یک خانم هستم و زیبایی اندام برا م خیلی مهمه ... و ترجیح می‌دم این زیبایی رو به جای عمل‌های زیبایی از ورزش روتین به دست بیارم،»

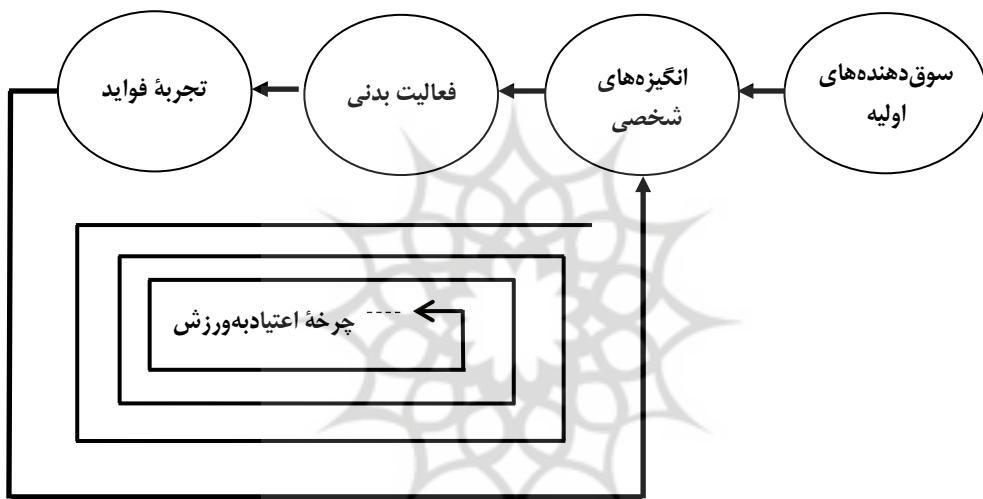
البته آنچه در تحقیق حاضر نسبت به نتایج تحقیقات گذشته متمایز بود اینکه انگیزه زیبایی اندام بیشتر در مرحله نوجوانی و تا حدودی در نیمه اول مرحله جوانی بسیار مورد توجه است، اما در دوران میانسالی و سالمندی و همچنین کودکی ثانویه این انگیزه چندان مهم نیست. همان‌گونه که اسداللهی و همکاران (۲۰۲۲) نیز بیان کردند شرایط تأثیرگذار بر فعالیت بدنی (ورزشی) زنان در مراحل مختلف زندگی آنان، به‌خصوص در کشورهای مسلمان و به‌ویژه ایران، متفاوت است (اسداللهی و همکاران، ۲۰۲۲). از این‌رو یافته‌های تحقیق حاضر مفهوم زیبایی اندام را در زیرمجموعه‌انگیزه‌های اولیه قرار داده است که به مرور زمان جای خود را به انگیزه‌های ثانویه و سپس انگیزه‌های سطح سوم خواهد داد.

<sup>1</sup>. Lubans

<sup>2</sup>. Allender

خواجوی و کاووسی اصلاحنشاہ (۲۰۱۴)، دورودیان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و یعقوبی و همکاران (۲۰۱۹) هیجان، رقابت‌جویی و ویژگی‌های شخصیتی را به عنوان پیش‌بینی کننده‌های اعتماد به ورزش شناسایی کردند. این نتایج نیز در یافته‌های تحقیق حاضر در زیرمجموعه‌انگیزه‌های اولیه دسته‌بندی شد که بیشتر در سنین پایین مورد توجه بودند.

برونو و همکاران (۲۰۱۴)، واينستین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶)، دورودیان و همکاران (۲۰۱۸) و شعبانی و عبدالملکی (۲۰۱۹) کمال‌گرایی، خودشیفتگی، عزت‌نفس، کاهش استرس و کاهش اضطراب را به عنوان دیگر پیش‌بینی کننده‌های اعتماد به ورزش شناسایی کردند. یان و کاردینال<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نیز فرار از فشار روانی تحصیل و کار را به عنوان مهم‌ترین انگیزاندهای دختران دانشجو (یان و کاردینال، ۲۰۱۳) و سلیمانیان و همکاران (۲۰۱۴) نیز ترس از پیری و از دست دادن سلامتی را به عنوان مهم‌ترین انگیزاندهای زنان میانسال برای فعالیت بدنی شناسایی کردند. در یافته‌های تحقیق حاضر همه این نتایج در زیرمجموعه‌انگیزه‌های ثانویه دسته‌بندی شدند. به عبارتی همان‌طور که لاندولفی (۲۰۱۳) قبل‌بیان کرد، هرچه مدت زمانی که فرد فعالیت بدنی مستمر دارد بیشتر شود، از انگیزه‌های اولیه فاصله می‌گیرد و به سمت انگیزه‌های درونی‌تر پیش می‌رود. با توجه به توضیحاتی که داده شد، فرایند اعتماد به ورزش در شکل ۲ نشان داده شده است.



شکل ۲. مدل اعتماد به ورزش

واينستین و واينستین (۲۰۱۴) و گلاسر (۱۹۷۶) در گذشته به مفهوم مهمی به نام «سرخوشی» به عنوان عامل پیش‌بینی کننده اعتماد به ورزش اشاره کردند. در یافته‌های تحقیق حاضر مفهوم «سرخوشی» در کنار مفاهیم دیگری همچون «باز شدن ذهن»، «آرامش پیدا کردن»، «سرحال شدن» و «سطح بالای سلامتی» به عنوان انگیزه‌های سطح سوم دسته‌بندی شدند. فردی که اعتماد بالایی به ورزش کردن دارد، دارای انگیزه‌های درونی‌تری برای پیگیری مستمر فعالیت بدنی است. یکی از مصاحبه‌شونده‌ها در خصوص فرایند تبدیل انگیزه‌های اولیه به انگیزه‌های سطح سوم بیان کرد:

”اولش از اوقات فراغت شروع شد بعد هی رفت بالاتر، هی رفت بالاتر، بعد انگار من دارم این چیز رو می‌پرستم ... والیالمو ورزشمو می‌پرستم ... توپی که دستم می‌گیرم خیلی بهم آرامش می‌ده ... بعدش اینجوری شد که من آرامشش از ورزش می‌گریم“

<sup>1</sup>. Doroudian

<sup>2</sup>. Weinstein

<sup>3</sup>. Yan & Cardinal

همان گونه که لیختن اشتاین و همکاران (۲۰۱۴) و دی لودوویکو و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند، یافته‌های تحقیق حاضر نیز نشان داد اعیاد به ورزش وابسته به نوع فعالیت بدنی نیست، اگرچه نوع و شدت تمرينات ورزشی می‌تواند به سطوح مختلفی از اعیاد به ورزش بینجامد. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد افراد طی فرایند اعیاد به ورزش ممکن است انواع مختلف فعالیت بدنی را انجام دهند و نوع فعالیت بدنی برای فرد معتاد به ورزش در اولویت نیست، بلکه فواید و پیامدهای آن مدنظر وی است. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این خصوص بیان کرد:

«من قبلاً والیالیست بودم ولی از وقتی تحصیلات دانشگاهیم تمام شد و ازدواج کردم اطراف محل زندگی مون جایی نبود که برم والیال بازی کنم، آخرش مجبور شدم برم باشگاه وزنه، قبلاً نظر مثبتی نسبت به کار با وزنه نداشتم و عاشق والیال بودم ولی الان دو ماهه دارم وزنه می‌زنم و تمرينات تناسب‌اندام رو انجام می‌دم، واقعاً عالیه، عاشق این رشته شدم، می‌خواهم از این به بعد همین رو ادامه بدم، بعد باشگاه خیلی سرخوش و سرحالم و زندگی برام لذت‌بخش‌تره، به آرامش می‌رسم».

البته فواید و پیامدهای فعالیت بدنی و ورزش نیز بسیار متنوع و قابل توجه هستند و آن گونه که روان‌شناسان به موضوع اعیاد به ورزش پرداخته‌اند، فقط جنبه روانی ندارد. همان گونه که وارن و پرلروث<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بیان کردند فعالیت بدنی و ورزش کردن فواید زیستی، روانی و اجتماعی فراوانی دارد که از دیدگاه مدیریتی باید به همه این فواید توجه شود. فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی، فواید مهم و بلندمدتی در طول زندگی خواهد داشت؛ از جمله تغییرات مثبت در چربی، سلامت اسکلتی، سلامت روان‌شناختی، سلامت قلبی تنفسی، تراکم مواد معدنی در استخوان‌ها و رشد مهارت‌های حرکتی (لوپرینزی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). زنان دارای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی در صد توده بدون چربی بالاتری نسبت به سایرین دارند و خیلی کمتر به بیماری‌های مزمنی همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و چاقی مبتلا می‌شوند (وولف<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). فعالیت بدنی می‌تواند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، شکایت‌های جسمانی و حساسیت را در دختران نوجوان کاهش دهد و سلامت روان آنان را بالا ببرد (ناظر و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین سندروم تخدمان بیماری شایع بین دختران نوجوان غیرفعال (کم‌تحرک) است. فعالیت بدنی مستمر هم از نوع هوایی و هم از نوع تمرينات مقاومتی می‌تواند به عنوان یک درمان بی‌خطر به این دسته از بیماران توصیه شود (اسماعیلزاده طلوعی، ۲۰۱۵؛ گائینی و همکاران، ۲۰۱۲). فعالیت ورزشی موجب تقویت مؤلفه‌های شخصیتی دختران نوجوان می‌شود که متعاقباً به افزایش تحول روانی اجتماعی و احساس کسب هویت در آنان منجر می‌شود و دختران نوجوان دارای فعالیت بدنی با کمال‌گرایی مثبت، تحول روانی اجتماعی بیشتری نسبت به دختران غیرفعال با کمال‌گرایی منفی دارند (شممس و همکاران، ۲۰۱۷). سندروم پیش از قاعدگی یکی دیگر از مشکلات رایج در بین دختران نوجوان و زنان جوان است و نتایج تحقیقات نشان داده است فعالیت بدنی مناسب در کنار تغذیه مناسب به کاهش شدت سندروم پیش از قاعدگی در ابعاد خُلقی و جسمی منجر می‌شود (ابراهیمی آزموده و همکاران، ۲۰۱۹). فعالیت بدنی مستمر همچنین به رضایت از بدن بعد از زایمان منجر می‌شود که به بهبود سندروم افسردگی بعد از زایمان کمک می‌کند، اگرچه تنها عامل تعیین‌کننده در این خصوص نیست (شلاف و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی مستمر روی سلامت اجتماعی زنان میانسال نیز تأثیر زیادی دارد (پارسا و همکاران، ۲۰۱۷) و همچنین می‌تواند در مراحل مختلف یائسگی مفید باشد (سپیلا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). ورزش کردن مستمر همانند یک فرد معتاد به ورزش در پیشگیری و بهبود سلطان سینه زنان بسیار مؤثر است (اسفهبدی و همکاران، ۲۰۱۶) و می‌تواند به کنترل مطلوب و بهبود شاخص‌های مرتبط با دیابت و فشارخون در زنان منجر شود (فتحی و همکاران، ۲۰۱۸؛ مختاری و همکاران، ۲۰۱۵). از طرف دیگر فعالیت‌های ورزشی گروهی می‌تواند موجب کاهش احساس تنهایی و افزایش سلامت عمومی در زنان سالم‌مند بیوه شود (ایزدی و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، اضطراب مرگ سالم‌مندان را کاهش می‌دهد و اگر این فعالیت ورزشی در

<sup>1</sup>. Warren & Perlroth

<sup>2</sup>. Loprinzi

<sup>3</sup>. Woolf

<sup>4</sup>. Sipilä

بالاترین سطح باشد (همانند یک فرد معتاد به ورزش) فرد سالم‌مند کاملاً در برابر اضطراب مرگ محافظت خواهد شد (موسوی و همکاران، ۲۰۱۹). همان‌گونه که صدیقی و زکایی (۲۰۱۵) بیان کردند آن دسته از زنان که فعالیت بدنی دارند، از ورزش کردن و مدیریت بدن خود خشنودند، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و این «خود» است که در درجه اول اهمیت قرار دارد (صدیقی و زکایی، ۲۰۱۵). البته نکته مهم دیگری که در بررسی شرایط امروز جامعه زنان ایران باید مدنظر قرار داد، این است که امروزه زنان ایرانی بهشت از رویکردهای نوگرایانه و مدرن تأثیر می‌گیرند و روزبه‌روز از اعتبار و ارزش کلیشه‌های جنسیتی در بین زنان ایرانی کاسته می‌شود (فروتن، ۲۰۲۰).

با توجه به مباحثی که تاکنون مطرح شد مهم‌ترین بحث این است که آیا اعتماد به ورزش خوب است یا بد؟ و وظيفة مدیران ورزشی در این خصوص چیست؟ همان‌گونه که در مقدمه بیان شد؛ مورگان (۱۹۷۹)، اسزاپو و همکاران (۲۰۱۳)، لاندولفی (۲۰۱۳) و قابل‌دمیرچی و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند فردیکه اعتماد به ورزش دارد اگر نتواند ورزش کند دچار افسردگی و اضطراب، احساس محرومیت، و ناراحتی روانی شدید می‌شود. در همین زمینه چند نفر از مصاحبه‌شونده‌ها، در تأیید این موارد بیان کردند:

«من ورزش نمی‌کنم که حالم خوب شه، من ورزش می‌کنم تا حالم بد نشه!»

«من یک سال قبل به همراه خانواده رفته بودم کیش... وقتی رسیدیم کیش، همه دنبال تفریح و اماکن تفریحی بودند من عین دیوونه‌ها دنبال یکجا برای تمرین بودم!!»

«من وقتی نمی‌تونم ورزش کنم سرحال نیستم، شتابابی گذشته رو ندارم، ذهنم مثل زمانی که ورزش می‌کنم سرحال و خلاق نیست...»

اسزاپو (۲۰۱۸) و آگوروف و اسزاپو (۲۰۱۳) در اظهاراتی متقاضی بیان کردند خطرهای روانی مطرح شده برای اعتماد به ورزش ممکن است فقط یک «هشدار کاذب» باشند و هیچ‌گاه به عوارض قابل‌توجه واقعی تبدیل نشوند. در عالم واقعیت نیز نمونه‌ای پیدا نشد که از اعتماد به ورزش شاکی باشد یا گزارش شود برای اطرافیان فرد معتاد به ورزش مشکلاتی ایجاد شده باشد. یافته‌های تحقیق حاضر همسو با نظرهای گلاسر (۱۹۷۶ و ۲۰۱۲) نشان داد اعتماد به ورزش یک «اعتماد مثبت» است و همانند اعتماد به نماز خواندن اول وقت یک «اعتماد مفید» برای انسان محسوب می‌شود. یک فرد مذهبی که با تلاش و ریاضت به «نماز خواندن اول وقت» اعتماد پیدا کرده است، حتی در صورت تأخیر در نماز خواندن دچار استرس و تشویش می‌شود و اگر نتواند نماز بخواند، دچار افسردگی خواهد شد. با این حال این یک اعتماد مثبت و توصیه شده است. از این‌رو مدیران ورزشی نیز باید اعتماد به ورزش را همچون «اعتماد به نماز خواندن سر وقت» مثبت بدانند و به‌دنبال این باشند که همان‌گونه که در هر محله و مکانی یک مسجد یا حدائق یک نمازخانه ساخته می‌شود، برای ورزش کردن نیز اماکن و تسهیلاتی در نظر گرفته شود؛ بهخصوص برای دختران و بانوان ایرانی که ملزم به رعایت حجاب و شئون اسلامی هستند. با توجه به اینکه در دنیای مدرنیزه امروزی، سلامتی زنان تا حد زیادی به فعالیت بدنی و ورزشی آنها وابستگی پیدا کرده است (Ball<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴) و شیوع فعالیت بدنی ناکافی در زنان ایرانی ۶۲ درصد است (محبی و همکاران، ۲۰۱۹)، در نتیجه مدیران ورزشی باید به‌دنبال توسعه و شیوع اعتماد به ورزش در بین زنان ایرانی باشند و با افزایش امکانات و برطرف کردن موانع، کمک کنند دوزهای ورزش کردن مورد تقاضای آنان انجام گیرد.

## تقدیر و تشکر

از داوران محترم به خاطر ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

## References

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Asadolahi ,A., Khosromesh, R., & Seifpanahi Shabani, J. (2022). Identifying and investigating the drivers of Iranian women's physical activity. *Sport Management Studies*, 14(73), 255-286. <https://doi.org/10.22089/smjrj.2022.11350.3491> (In Persian)
- Asadolahi, A., Sajjadi, S. H .,Nikaeen, Z., & Zarei, A. (2022). Designing a model of physical activity of Iranian women in leisure time at different stages of life. *Strategic Studies on Youth ans Sports*. <https://doi.org/10.22034/ssys.2022.1999.2416> (In Persian)
- Babalou, A., & Salehian, M. H. (2019). Relationship between body image concern and dysfunctional attitudes in predicting exercise addiction among bodybuilders. *Sci J Rehabil Med*, 8(3), 231-240. <https://doi.org/10.22037/jrm.2019.111409.1971> (In Persian)
- Ball, J. W., Bice, M. R., & Parry, T. (2014). Adults' motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 130-142. <https://doi.org/10.1123/rsj.2014-0048>
- Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciccarelli, C., Romeo, V. M .,Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling exercise addiction: the role of narcissism and self-esteem. *Journal of addiction*, 2014, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2014/987841>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin ,K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.113/bjsports-2020-102955>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (E. Afshar, Trans.). Nashre Nei. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/basics-of-qualitative-research/book235578>
- Creswell, J. W., & Báez, J. C. (2020). *30 essential skills for the qualitative researcher*. Sage Publications. <https://study.sagepub.com/30skills>
- Di Lodovico, L., Poulnais, S., & Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive behaviors*, 93, 257-262. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.030>
- Dinardi, J. S., Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2021). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3 .۶۳۱-۶۲۶ ,(https://doi.org/10.1556/2006.2021.00061
- Doroudian, A. A., Shahbazi, M., & Abdolmaleki, F. (2018). Relationship between personality traits and narcissism with women's sports addiction (Case study: Women participating in municipal sports programs in Tehran's 4th district). *Sport Sciences Quarterly*, 10(30), 21-32. [https://ssqj.karaj.iau.ir/article\\_543238.html](https://ssqj.karaj.iau.ir/article_543238.html) (In Persian)
- Ebrahimi Azmoudeh, B., Habibian, M., & Askari, B. (2019). The Effectiveness of the Combination of Cinnamon and Ginger with Exercise Training in the Treatment of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome. *Iran Journal of Nursing*, 32(121), 68-81. <http://ijn.iums.ac.ir/article-1-3094-en.html> (In Persian)
- Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.2>
- Esfahbodi, A., Fathie, M., Moazami, M., & Mohammad Rahimi, G. (2016). The effect of aerobic training on the level of growth hormone and 1- $\beta$ eta estradiol middle-aged women with breast cancer. *Armaghane Danesh*, 21(6), 563-575. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1284-en.html> (In Persian)
- Esmaeilzadeh Tolooe, M., Afsharnezhad, T., Yazdani, F., & Ahmadi, B. (2015). The effect of 8 weeks of resistance training on ovary morphology, glycemic control and body composition on women with polycystic ovary syndrome. *Medical journal of Mashhad university of medical sciences*, 58(7), 381-389. <https://doi.org/10.22038/MJMS.2015.5609> (In Persian)

- Fathi, M., Rahmani, M., Rahmati, M., & Valipour, V. (2018). The Effect of Resistance Activity on Diabetes Indicators in Women with Type 2 Diabetes. *Qom Univ Med Sci J*, 12(7), 41-50. <https://doi.org/10.29252/qums.12.7.41> (In Persian)
- Foroutan, Y. (2020). Gender stereotypes in Iran based on the socio-demographic approach. *Journal of Applied Sociology*, 31(3), 97-120. <https://doi.org/10.22108/JAS.2020.117540.1712> (In Persian)
- Gaeini, A., Satarifard, S., Mohamadi, F., & Rajaei, M. (2012). Exercise on Ovarian Androgens and Body Composition of Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Armaghane Danesh*, 17(5), 387-397. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-407-en.html> (In Persian)
- Ghabel Damirchi, B., Dabbagh, H., Khanjani, G., & Zandi, H. (2021). The relationship between exercise addiction and depression of elite athletes during quarantine and closure of sports venues and events due to corona virus (COVID-19). *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 3(4), 493-501. [https://www.jmbs.ir/article\\_113447\\_en.html](https://www.jmbs.ir/article_113447_en.html) (In Persian)
- Ghanee, F., & Ghasemi, V. (2017). Investigating the Phenomenon of Obesity Stigma among 15-44 Year old women in Yazd. *Journal of Applied Sociology*, 28(3), 41-60. <https://doi.org/10.22108/JAS.2017.21439> (In Persian)
- Glasser, W. (2012). Promoting client strength through positive addiction. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1(4), 173-175. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/60127>
- Hosseini, S. (2021). The Effects of Fear of Failure and Dysfunctional Beliefs about Appearance on Exercise Addiction in Athletes. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 11(29), 1-6. <http://jdisabilstud.org/article-1-2468-en.html> (In Persian)
- Izadi, R., Kazemi, M., & Abdoli, F. (2019). The Effect of Participation in Group Leisure Time Activities on Loneliness and General Health of Elderly Widowed Women: A Clinical Trial. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 18(9), 861-874. <http://journal.rums.ac.ir/article-4771-1-fa.html> (In Persian)
- Jones, J. M., Bennett, S., Olmsted, M. P., Lawson, M. L., & Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *Cmaj*, 165(5), 547-552. <https://www.cmaj.ca/content/165/5/547.short>
- Juwono, I. D., & Szabo, A. (2021). 100 cases of exercise addiction: More evidence for a widely researched but rarely identified dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1799-1811. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00264-6>
- Khajavi, D., & Kavoosi Aslanshah, M. (2014). Relationship of Sport Orientation and Exercise Addiction of Championship Level Athletes: a Preliminary Study. *Sport Psychology Review*, 3(7), 15-30. [https://spsv.j.ssrc.ac.ir/article\\_99.html?lang=en](https://spsv.j.ssrc.ac.ir/article_99.html?lang=en) (In Persian)
- Khatibi, A., & Gholi Poor, M. (2019). Identification Factors Affecting the Market Demand of Women's Taekwondo Clubs. *Sport Management Studies*, 11(54), 153-170. <https://doi.org/10.22089/smjr.2018.5169.2014> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Asadolahi, A., Khosromash, R., & Seifpanahi Shabani, J. (2023). Qualitative study of physical activity of Iranian adolescent girls from their own perspective: Applying the paradigm pattern. *Sport Management Studies*. <https://doi.org/10.22089/smjr.2022.12300.3608> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Khosromash, R., & Asadolahi, A. (2022). Investigating the Physical Activity of Iranian Girls Aged 7-12 Years: Designing a Qualitative Model. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 12(24), 190-208. <http://jrsm.knu.ac.ir/article-1-3167-en.html> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Ranjbar, N., Khosromash, R., & Asadolahi, A. (2023). Benefits of physical activity for Iranian women: A qualitative study emphasizing the benefits experienced. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 0-0. [https://jrsm.knu.ac.ir/browse.php?a\\_id=3221&sid=1&slc\\_lang=en](https://jrsm.knu.ac.ir/browse.php?a_id=3221&sid=1&slc_lang=en) (In Persian)
- Khosromash, R., Dzioban, K., Turkmani, E. M., & Asadolai, A. (2023). Middle-Aged Women's Perceptions and Experiences of Physical Activity: A Grounded Theory Approach. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 98(1), 39-56. <https://doi.org/10.2478/p-cssr-2023-0004>
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, 43(2), 111-119. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0013-x>

- Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K., & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 437-431. (<https://doi.org/10.3109/16066359.2013.875537>)
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity facts*, 5(4), 597-610. (<https://doi.org/10.1159/000342684>)
- Lubans, D. R., Okely, A. D., Morgan, P. J., Cotton, W., Puglisi, L., & Miller, J. (2012). Description and evaluation of a social cognitive model of physical activity behaviour tailored for adolescent girls. *Health education research*, 27(1), 115-128. (<https://doi.org/10.1093/her/cyr039>)
- Modoio, V. B., Antunes, H. K. M., Gimenez, P. R. B. d., Santiago, M. L. D. M., Tufik, S., & Mello, M. T. d. (2011). Negative addiction to exercise: are there differences between genders? *Clinics*, 66, 255-260. (<https://doi.org/10.1590/S1807-59322011000200013>)
- Modolo, V. B., Mello, M. T. d., Gimenez, P. R. B. d., Tufik, S., & Antunes, H. K. M. (2009). Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 15, 355-359. (<https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000600007>)
- Mohebi, F., Mohajer, B., Yoosefi, M., Sheidaei, A., Zokaei, H., Damerchilu, B., Mehregan, A., Shahbal, N., Rezaee, K., & Khezrian, M. (2019). Physical activity profile of the Iranian population: STEPS survey, 2016. *BMC public health*, 19(1), 1-17. (<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7592-5>)
- Mokhtari, M., Daryanoosh, F., Salasi, M., & Mohammadi, M. (2015). The effect of 12 weeks aerobic exercise on levels of apelin 12-plasma and blood pressure in hypertensive middle-aged women. 17(5), 402-408. (<http://ijem.sbm.ac.ir/article-1-1968-en.html> (In Persian))
- Moosavi, S. V., Houmani, E., Rezaei, S., & Qorbanpoor Lafmejani, A. (2019). Cluster Analysis of the Physical Activity Effects on Death Anxiety and Meaning in Life in the Elderly of Tehran. *Research on Educational Sport*, 7(17), 207-228. (<https://doi.org/10.22089/res.2018.6187.1503> (In Persian))
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and sportsmedicine*, 7(2), 55-77. (<https://doi.org/10.1080/00913847.1979.11948436>)
- Nazer, M., Hasani, S., Sardoie, G., & Sayadi Anari, A. (2017). The effectiveness of station designed sports on mental health of female teenagers. *Community Health Journal*, 6(3), 1-8. ([https://chj.rums.ac.ir/article\\_45567.html?lang=en](https://chj.rums.ac.ir/article_45567.html?lang=en) (In Persian))
- Parsa, M., Niknejad, M., & Rasulinejad, S. P. (2017). The Study of relationship between physical activity and social health of Talesh citizens. *Sport Management and Development*, 6(2), 175-188. (<https://doi.org/10.22124/JSM.2018.2723> (In Persian))
- Qaderzadeh, O., & Hosseini, S. C. (2015). Women's sports and its meaningful implications. *Woman in Development & Politics*, 13(3), 309-334. (<https://doi.org/10.22059/jwdp.2015.56334> (In Persian))
- Schlaff, R. A., Baruth, M., LaFramboise, F. C., & Deere, S. J. (2020). Examining the impact of BODY satisfaction and physical activity change on postpartum depressive symptoms. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(2), 141-148. (<https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0340>)
- Seddighi, S., & Zokaei, M. S. (2015). Femininity and sport. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 13(2), 67-92. (<https://doi.org/10.22051/JWSPS.2015.2050> (In Persian))
- Shabani, A., & Abdolmaleki, M. (2019). Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 8(29), 61-74. (<https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.6966.1750> (In Persian))
- Shams, A., Eslami Nosrat Abadi, M., & Naimi Tajdar, S. M. (2017). Determine the Interactive Roles of Sport Cooperation and Personality Characteristic of Perfectionism in Psychosocial Development of active and non-active young girls in Tehran city. *Research on Educational Sport*, 5(12), 153-170. (<https://doi.org/10.22089/res.2017.942> (In Persian))
- Shariati, J. A.-D., Khosromash, R., & Asadolahi, A. (2023). Challenges of physical activity of Iranian women in different stages of life. *Sport Management Journal*, 14(4), 116-133. (<https://doi.org/10.22059/jsm.2021.325936.2748> (In Persian))

- Shariati, J. a.-D., Seifpanahi Shabani, J., & Khosromash, R. (2022 .(Identify and study the status of trustees and the desired consequences of sports in Iran. Sport Management Journal, 14(2), 149-161. <https://doi.org/10.22059/jsm.2021.320478.2696> (In Persian)
- Sipilä, S., Törmäkangas, T., Sillanpää, E., Aukee, P., Kujala, U. M., Kovanen, V., & Laakkonen, E. K. (2020). Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle, 11(3), 698-709. <https://doi.org/10.1002/jcsm.12547>
- Solimanian, A., Niknami, S., Hajizadeh, I., Shojaeezadeh, D., & Tavousi, M. (2014). Predictors of physical activity to prevent osteoporosis based on extended health belief model. Payesh (Health Monitor), 13(3), 313-320. <http://payeshjournal.ir/article-1-303-en.html> (In Persian)
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. Europe's journal of psychology, 14(2), 296. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1545>
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. Journal of Behavioral Addictions, 2(4), 249-252. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.9>
- Warren, M. P & Perlroth, N. (2001). Hormones and sport-the effects of intense exercise on the female reproductive system. Journal of endocrinology, 170(1), 3-12. <https://doi.org/10.1677/joe.0.1700003>
- Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis ,bio-psychological mechanisms and treatment issues. Current pharmaceutical design, 20(25), 4062-4069. <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00008>
- Woolf, K., Reese, C. E., Mason, M. P., Beaird, L. C., Tudor-Locke, C & Vaughan, L. A. (2008). Physical activity is associated with risk factors for chronic disease across adult women's life cycle. Journal of the American Dietetic Association, 108(6), 948-959. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822308003246>.
- Yaghoubi, H., Seyed Hashemi, S. G., Bedayat, E., & Babaloo, A. (2019). Study of Mediator Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Behavioral Activation System and Exercise Addiction in Bodybuilding Athletes. Neuropsychology, 5(16), 55-74. <https://doi.org/10.30473/clpsy.2019.44188.1396> (In Persian)
- Yan, Z., & Cardinal, B. J. (2013). Perception of physical activity participation of Chinese female graduate students: A case study. Research quarterly for exercise and sport, 84(3), 384-396 . <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.813895>