



A Qualitative Study of Exercise Addiction among Iranian Women

Mostafa Teymourian¹ , Rahim Khosromanesh² 

1. Department of Sport Physiology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.
E-mail: m.teymourian@gmail.com
2. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Management and Accounting, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: khosromanesh@ut.ac.ir

| Article Info | ABSTRACT |
|--|---|
| <p>Article type: Research Article</p> <p>Article history: Received: 27 January 2020 Received in revised form: 30 April 2022 Accepted: 7 May 2022 Published online: 23 August 2023</p> <p>Keywords: <i>Exercise Addiction, Positive Addiction, Euphoric Feelings, Refreshing Intrinsic Motivation.</i></p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |

Cite this article: Teymourian, Mostafa. & Khosromanesh, 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 (Khosromanesh 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.

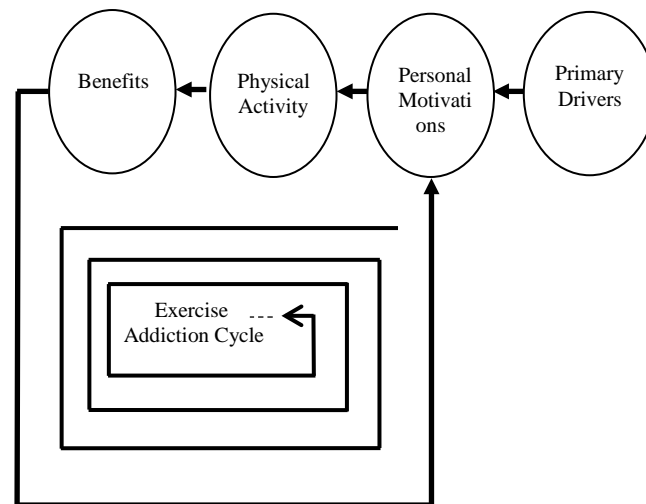


Figure 1. Exercise Addiction Model

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 Khosromanesh* (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.

مطالعه کیفی اعتیاد به ورزش در بین زنان ایرانی

مصطفی تیموریان^۱، رحیم خسرومنش^۲ 

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: khosromanesh@ut.ac.ir

| اطلاعات مقاله | چکیده |
|--------------------------|--|
| نوع مقاله: پژوهشی | 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 دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۷ | روش پژوهش: روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، 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 بازنگری: ۱۴۰۱/۲/۱۰ | یافته‌ها: 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 تعدیل و درونی‌تر می‌شود و در نهایت به سطح سوم می‌رسد. |
| تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۲/۱۷ | نتیجه‌گیری: اگرچه برخی روان‌شناسان نسبت به اعتیاد به ورزش دیدگاهی منفی دارند، با توجه به فواید زیستی، روانی و اجتماعی فعالیت بدنی زنان ایرانی، مدیران ورزشی باید اعتیاد به ورزش را همچون «تعهدات مذهبی» مثبت بپندارند و به دنبال شیوع و توسعه آن در بین زنان ایرانی باشند. |
| تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱ | کلیدواژه‌ها: اعتیاد به ورزش، اعتیاد مثبت، انگیزه‌های درونی، سرخوشی، 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 لایسنس کپی‌رایت (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. | آدرس نشریه: <https://jrm.ut.ac.ir/> | ایمیل: jrm@ut.ac.ir



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

مقدمه

ورزش و تمرین ورزشی 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 اعتیاد به ورزش ظاهر شود (دیناردی^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). موضوع اعتیاد به ورزش حدود ۵۰ سال قدمت دارد، ولی در بیست سال اخیر توجه بیشتری به آن شده است.

در حال حاضر سه نوع اعتیاد در ادبیات مکتبی شناخته شده است: ۱. اعتیاد به مواد یا مواد شیمیایی، ۲. اعتیادهای رفتاری (غیرشیمیایی یا غیردارویی) و ۳. اعتیاد به مواد غذایی. اعتیادهای رفتاری انگیزه‌های روانی و فیزیولوژیکی اجباری برای یک یا چند رفتار خاص هستند. اعتیادهای رفتاری توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده‌اند. اگوروف^۴ (۲۰۱۳) پنج نوع اعتیاد رفتاری را شناسایی کرده است: ۱. اعتیاد به انواع قمار و شرط‌بندی، ۲. اعتیادهای شهوانی-جنسی، ۳. اعتیادهای مثبت (از لحاظ اجتماعی) (شامل اعتیاد به کار، اعتیاد به ورزش، اعتیاد به خرید کردن، اعتیاد به مذهب، اعتیاد به ارتباطات)، ۴. اعتیادهای تکنولوژیکی (شامل اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به موبایل، اعتیاد به تلویزیون) و ۵. اعتیادهای غذایی (اگوروف و سابو، 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 اعتیاد به ورزش شود. مطالعات روان‌شناختی اعتیاد به ورزش را از نظر پاداش، عادت کردن، حمایت اجتماعی، کاهش استرس، اجتناب از کناره‌گیری و کاهش اضطراب توضیح می‌دهند (واینستین و واینستین^۵، ۲۰۱۴). البته لاندولفی^۶ (۲۰۱۳) بیان کرد افراد «معتاد به ورزش» به احتمال زیاد برای پاداش‌های درونی ورزش می‌کنند و زمانی که قادر به ورزش نیستند، احساس محرومیت آزردهنده‌ای را تجربه می‌کنند. برای مثال نتایج تحقیق قابل‌دمیرچی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ با کاهش مؤلفه اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین، افسردگی ورزشکاران نخبه ایرانی افزایش پیدا کرده است. البته لیختن‌اشتاین^۷ و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند شیوع اعتیاد به ورزش تنها در ورزش‌های انفرادی نیست و در ورزش‌های گروهی نیز به اندازه ورزش‌های انفرادی، اعتیاد به ورزش شایع است. با این حال دی‌لودوویکو^۸ و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند اعتیاد 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) اعتیاد به ورزش بوده‌اند. در همین زمینه مودولو^۹ و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند علائم روان‌شناختی منفی مربوط به اعتیاد به تمرین ورزشی رابطه

1. Sports & exercise

2. Exercise addiction

3. Dinardi

4. Egorov

5. Weinstein & Weinstein

6. Landolfi

7. Ichtenstein

8. Di Lodovico

9. Modolo

مستقیمی با تغییرات درک تصویر بدن، تغییرات متابولیک و تلاش اجباری برای عملکرد فیزیکی بالاتر دارد. نتایج تحقیق جونز^۱ و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد دخترانی با شاخص توده بدنی نرمال از توده بدنی یا قد خود ناراضی‌اند و این فکر کردن بیش‌ازحد به تصویر بدنی می‌تواند با ایجاد وابستگی به ورزش در زنان مرتبط باشد و این واقعیت ممکن است با بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی همراه باشد. برونو^۲ و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند عزت نفس ناپایدار و خودشیفتگی بالا هم مستقیم و هم به‌طور ترکیبی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به ورزش هستند. بابالو و صالحیان (۲۰۱۹) نیز بیان کردند بین اعتیاد به ورزش با نگرانی از تصویر بدنی و نگرش‌های ناکارآمد در ورزشکاران پرورش اندام رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق حسینی (۲۰۲۱) نیز نشان داد، باورهای ناکارآمد 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 خواجوی و کاووسی اصلان‌شاه (۲۰۱۴) نیز نشان داد که اعتیاد به تمرین، برجسته بودن نقش تمرین و پیامدهای روان‌شناختی تمرین 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 تمرینات 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 اسزابو^۳ و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند اعتیاد به ورزش^۵ ممکن است به‌عنوان 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^۶ شود. اصطلاحات متعددی برای توصیف این پدیده به کار رفته است. گلاسر^۷ (۱۹۷۶) اصطلاح «اعتیاد مثبت»^۸ را استفاده کرد، زیرا ورزشکاران با افزایش میل به تمرین، احساس سرخوشی بیشتری را گزارش می‌کنند و از دوزهای بیشتری از ورزش برای افزایش احساس سرخوشی استفاده می‌کنند (مودیو^۹ و همکاران، ۲۰۱۱). مورگان^{۱۰} (۱۹۷۹) اصطلاح «اعتیاد منفی»^{۱۱} را پیشنهاد کرده است، زیرا ورزشکاران دوزهای بیشتر ورزش را برای کاهش بیشتر احساس اضطراب و افسردگی پس از ترک ورزش استفاده می‌کنند. گلاسر^{۱۲} (۲۰۱۲) بیان می‌کند در شرایط خاص، فعالیت‌های خودسازی مانند دویدن یا مدیتیشن^{۱۳} 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 (اعتیاد به ورزش) حتی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^{۱۴} انجمن روان‌پزشکی آمریکا^{۱۵} فهرست نشده است (بول^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۰).

1. Jones

2. Anorexia & Bulimia nervosa

3. Bruno

4. Szabo

5. Exercise addiction

6. physiological and/or psychological

7. Glasser

8. Positive addiction

9. Modoio

10. Morgan

11. Negative addiction

12. Glasser

13. Meditating

14. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

15. American Psychiatric Association

16. Bull

تاکنون بیش از هزار مقاله پژوهشی درباره اعتیاد به ورزش منتشر شده است که در بیشتر موارد محققان به دنبال این بودند که با استفاده از دو پرسشنامه فهرست اعتیاد به ورزش^۱ (تری^۲ و همکاران، ۲۰۰۴) و وابستگی به ورزش^۳ (هاوزنبلاس و داوونز، ۲۰۰۲) خطر اعتیاد به ورزش را در طیف لیکرت در گروه‌های هدف مختلف ارزیابی کنند (جوونو و اسزابو، ۲۰۲۱). نتایج مبتنی بر این ابزارها اغلب می‌تواند یک «هشدار کاذب» ایجاد کند، زیرا نمرات پرخطر لزوماً منعکس‌کننده رفتار ورزشی مشکل‌ساز نیست (اسزابو، ۲۰۱۸). این یک شکل منحصر به فرد از اعتیاد است، زیرا برخلاف سایر اختلالات اعتیادآور با تلاش فیزیکی عمده و صرف انرژی زیاد انجام می‌گیرد. همچنین شیوع ناسازگار اعتیاد به ورزش، از ۰/۳ تا ۷۷ درصد گزارش شده است. بنابراین، محققان باید به‌وضوح بین خطر اعتیاد به ورزش که ممکن است به عوارض منجر شود یا نشود و موارد واقعی بالینی یا روان‌پزشکی اعتیاد به ورزش تمایز قائل شوند. ادبیات اعتیاد به ورزش، جدا از چند مطالعه موردی، به تخمین خطرهای می‌پردازد که ممکن است هرگز به عوارض واقعی تبدیل نشود (اگورو و اسزابو، ۲۰۱۳).

با توجه به مباحث ضد و نقیضی که در خصوص پدیده اعتیاد به ورزش مطرح شد، مسئله این تحقیق چگونگی اعتیاد به ورزش زنان ایرانی با توجه به جنبه‌های روانی، زیستی و مدیریتی بود. در واقع هدف این تحقیق مطالعه پدیده اعتیاد 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^۴ 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 منتشر شده 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، پایایی 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 ارائه‌شده با استفاده از این روش تحقیق روش تحقیق نیز تعدیل و بازنگری شوند. بنابراین لزوماً نمی‌توان 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

1- Exercise Addiction Inventory (EAI)

2- Terry

3- Exercise Dependence Scale (EDS)

4- Hausenblas and Downs

5- Juwono & Szabo

6- Grounded Theory

7- Creswell & Báez

سؤالات طراحی شده است، اما در روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند سؤالات کلی مشخص و استانداردند و معیار روایی را برای «مقولات» شناسایی شده و «نظریه و یا مدل طراحی شده» مدنظر قرار می‌دهند. روایی مقولات، مدل یا نظریه نیز یا از طریق تأیید مصاحبه‌شونده‌ها، یا تأیید نخبگان یا استناد محقق به داده‌ها تأیید می‌شود (کوربین و استراوس؛ ۲۰۱۴). کرسول^۲ از دانشمندان برجسته صاحب‌نظر در روش تحقیق کیفی، در آخرین نسخه از کتاب خود که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده است، تأکید دارد که باید از «نقل‌قول‌ها» در گزارش تحقیقات کیفی به‌خوبی 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 نقل‌قول‌های مصاحبه‌شوندگان از روش‌های اصلی تأیید روایی یافته‌های حاصل از روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد هستند. سؤالات اصلی در روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، مربوط به شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، کنش / واکنش‌ها (رفتارها)، پیامدها و چگونگی روابط بین مقولات کشف‌شده در پدیده موردنظرند، به‌طوری که در مرحله کدگذاری محوری، مقولات شناسایی‌شده در مرحله کدگذاری باز و گزینشی در شش مستطیل با همین عناوین دسته‌بندی می‌شوند و معمولاً با ترسیم شکل الگوی پارادایمی گزارش می‌شوند. توضیح بیشتر اینکه مشخص بودن کلیات سؤالات در رویکرد نظام‌مند، موضوع مورد اختلاف گلیر و استراوس بود و این سؤالات از مشخصات منحصربه‌فرد رویکرد نظام‌مند 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 به‌دنبال ورزش کردن بودند و فعالیت بدنی دائمی و منظمی داشتند و اگر نمی‌توانستند فعالیت بدنی داشته باشند، اعلام ناراضی داشتند. از آنجا که فرایند تحقیق در روش تحقیق کیفی (به‌خصوص روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد) 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 به‌خصوص زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی بسیار متفاوت است، از این‌رو ضرورت پیدا کرد با گروه‌های مختلف سنی مصاحبه انجام گیرد. مصاحبه‌شوندگان دختران و خانم‌هایی بودند که در شرایط بحران شیوع ویروس کرونا به‌دنبال فعالیت بدنی منظم بودند. از همین رو در تحقیق حاضر پس از انجام مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵۹ نفر طی یک سال (از اردیبهشت ۱۳۹۹ تا اردیبهشت ۱۴۰۰) که ۱۵۳ نفر آنها دختران و زنان ۷ - ۷۸ ساله بودند و همچنین بررسی متون تخصصی مرتبط به‌طور همزمان، اشباع نظری حاصل شد. همچنین از آنجا که محققان تشخیص دادند مصاحبه با دختر بچه‌های ۷-۱۲ ساله به‌تنهایی 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 مصاحبه‌شوندگان در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های سنی مصاحبه‌شوندگان

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

1. Corbin & Strauss

2. Creswell

جدول ۲. سایر ویژگی‌های توصیفی مصاحبه‌شوندگان

| ویژگی‌های کلی | وضعیت | فراوانی | درصد |
|---------------|----------------------------|---------|------|
| تأهل | مجرد | ۴۷ | ۲۹/۵ |
| | متأهل | 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 |
| اشتغال | 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 اعتیاد به ورزش زنان ایرانی با استفاده از روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، 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 اعتیاد 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 اعتیاد 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 نوشتن 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 |
|---------------------|-----------------|---|
| سوق‌دهنده‌های اولیه | مروجان | 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 | استعداد، علاقه، شخصیت (رقابتی، هیجان‌گرا، برون‌گرا و...)، پرنرزی بودن، سبک زندگی |
| | چالش‌های سلامتی | ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی، چاقی، تحلیل عضلانی، عمل جراحی، پوکی استخوان، سندروم قاعدگی، 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، سکتة مغزی، بند آمدن زبان، بی‌اختیاری ادرار، آرتروز گردن |

| مقولات اصلی | زیرمقولات | مفاهیم اصلی |
|-----------------|----------------------|---|
| | انگیزه‌های اولیه | هیجان، زیبایی‌اندام، تناسب‌اندام، خوش‌تیپی، زیبایی پوست، رؤیاپردازی (مشهور شدن، پولدار شدن)، برابری‌طلبی، برتری‌جویی، اجتماعی شدن، دوست‌یابی، خروج از خانه، مدرن شدن، با دوستان بودن، باکلاس بودن |
| انگیزه‌های فردی | انگیزه‌های ثانویه | تخلیه انرژی اضافه، تخلیه فشار روانی، ترس از پیری، ترس و پیشگیری از انواع بیماری و مشکلات جسمانی-روانی، حرکت‌درمانی، افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش عزت نفس، سرخوشی، باز شدن ذهن، آرامش پیدا کردن، سرحال شدن، سطح بالای سلامتی |
| فعالیت بدنی | ورزش کردن | حلقه‌بازی، طناب زدن، رشته‌های رزمی، ژیمناستیک، شنا، بسکتبال، والیبال، ورزش در خانه، دوچرخه‌سواری، اسکیت، پارکو، باله، پیاده‌روی، کار با وزنه، ایروبیک، کوهنوردی، ورزش صبحگاهی در پارک‌ها، شرکت مسابقات، کار با دستگاه‌های ورزشی پارک‌ها، انجام حرکات ریتمیک گروهی در پارک‌ها، یوگا، و... |
| | توسعه سلامتی | متراکم شدن مواد معدنی در استخوان‌ها، تنظیم سیستم‌های مختلف بدن، شادابی، تنظیم خواب، تنظیم خوراک، چابکی، انعطاف‌پذیری بیشتر، آرام شدن، انرژی گرفتن، تخلیه هیجانات، تخلیه انرژی اضافه مخرب، مدیریت توده بدون چربی بدن، مدیریت و کنترل مراحل رشد، تنظیم هورمون‌های زنانه، بارداری راحت‌تر، زایمان طبیعی، زایمان راحت‌تر، خودکارآمدی، انجام بهتر کارهای خانه، انجام بهتر کارهای روزانه، افزایش خلاقیت، کنترل وزن، روحیه خوب، افزایش کارایی |
| فواید | پیشگیری و درمان | بازتوانبخشی، کاهش هزینه‌های درمانی، بهبود حالات خلقی پیش از قاعدگی، بهبود دردهای قاعدگی، درمان افسردگی، رفع اضطراب، تأخیر در یائسگی، بهبود درد، پیشگیری از زایمان زودرس، پیشگیری و درمان افسردگی 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 تخمدان |
| | زیبایی | تناسب اندام، زیبایی اندام، خوش‌تیپی، زیبایی پوست |
| | توسعه حرکتی | رشد مهارت‌های حرکتی، پرورش استعداد |
| | توسعه رفتاری-اجتماعی | 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، دردلد کردن، مدیریت تنهایی، بهبود خلق‌وخو، بهبود ارتباطات با اطرافیان |
| | غنی‌سازی اوقات فراغت | سرگرمی، تفریح، آشنایی با صنعت ورزش، گرفتن جایزه، درآمدزایی، انجام ندادن بسیاری از کارهای مضر |



شکل ۱. 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» به‌عنوان یکی از دلایل بانوان ایرانی برای انجام فعالیت‌های ورزشی اشاره کردند (خطیبی و قلی‌پور، ۲۰۱۹)، ولی در تحقیق حاضر مشخص شد در فرایند معتاد 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)، بابالو و صالحیان (۲۰۱۹) و حسینی (۲۰۲۱) روی «تصویر بدن» به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی اعتیاد به ورزش تأکید داشتند. در همین زمینه نتایج تحقیق لوبانز^۱ 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. آلدنر^۲ 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 به‌عنوان 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 جولانگاهی بسیار مؤثر برای ابراز خود است. زیبایی و جذابیت ظاهری با وجود رشد فعالیت زنان در عرصه‌هایی از قبیل علم، اشتغال و... باز هم به‌صورت مهره‌ای قوی در زندگی زنان حکمرانی می‌کند، به‌گونه‌ای که حتی با موقعیت‌های مهم زندگی زن از جمله ازدواج نیز گره خورده است (قانع و قاسمی، ۲۰۱۷). یافته‌های تحقیق حاضر نیز به «زیبایی اندام» به‌عنوان یکی از مفاهیم زیرمجموعه انگیزه‌های 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 تصویری از خودم داشته باشم که یک دختر ورزشکار با اندامی عالی، سلامت جسمانی بسیار بالا، شادابی، ... وقتی این تصویری که از خودم در ذهنم به دنبالش هستم به دست بیاد خوب مسلماً اعتمادبه‌نفس هم به دنبالش می‌یاد.»

«هدف دوم من برای ورزش کردن تناسب‌اندام هست به‌هرحال من یک خانم هستم و زیبایی‌اندامم برام خیلی مهمه ... و ترجیح می‌دم این زیبایی رو به‌جای عمل‌های زیبایی از ورزش روتین به‌دست بیارم.»

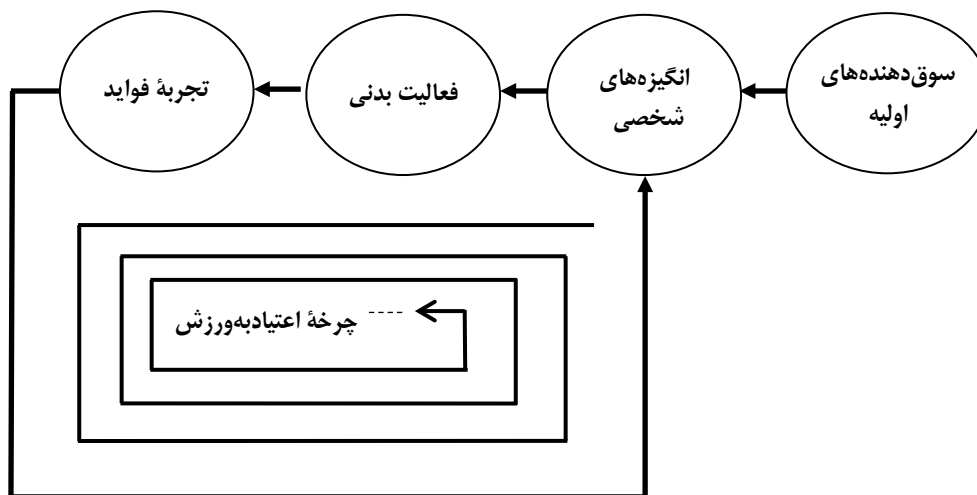
البته آنچه در تحقیق حاضر نسبت به نتایج تحقیقات گذشته متمایز بود اینکه انگیزه زیبایی اندام بیشتر در مرحله نوجوانی و تا حدودی در نیمه اول مرحله جوانی بسیار مورد توجه است، اما در دوران میانسالی و سالمندی و همچنین کودکی ثانویه این انگیزه چندان مهم نیست. همان‌گونه که اسداللهی و همکاران (۲۰۲۲) نیز بیان کردند 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 این رو یافته‌های تحقیق حاضر مفهوم زیبایی اندام را در زیرمجموعه انگیزه‌های اولیه قرار داده است که به مرور زمان جای خود را به انگیزه‌های ثانویه و سپس انگیزه‌های سطح سوم خواهد داد.

¹ Lubans

² Allender

خواجوی و کاووسی اصلانشاه (۲۰۱۴)، دورودیان^۱ و همکاران (۲۰۱۸) و یعقوبی و همکاران (۲۰۱۹) هیجان، رقابت‌جویی و ویژگی‌های شخصیتی را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اعتیاد به ورزش شناسایی کردند. این نتایج نیز در یافته‌های تحقیق حاضر در زیرمجموعه انگیزه‌های اولیه دسته‌بندی شد که بیشتر در سنین پایین مورد توجه بودند.

برونو و همکاران (۲۰۱۴)، واینستین^۲ و همکاران (۲۰۱۴)، دورودیان و همکاران (۲۰۱۸) و شعبانی و عبدالملکی (۲۰۱۹) کمال‌گرایی، خودشیفتگی، عزت‌نفس، کاهش استرس و کاهش اضطراب را به‌عنوان دیگر پیش‌بینی‌کننده‌های اعتیاد به ورزش شناسایی کردند. یان و کاردینال^۳ (۲۰۱۲) نیز فرار از فشار روانی تحصیل و کار را به‌عنوان مهم‌ترین انگیزاننده‌های دختران دانشجو (یان و کاردینال، ۲۰۱۳) و سلیمانیان و همکاران (۲۰۱۴) نیز ترس از پیری و از دست دادن سلامتی را به‌عنوان مهم‌ترین انگیزاننده‌های زنان میانسال برای فعالیت بدنی شناسایی کردند. در یافته‌های تحقیق حاضر همه این نتایج در زیرمجموعه انگیزه‌های ثانویه دسته‌بندی شدند. به‌عبارتی همان‌طور که لاندولفی (۲۰۱۳) قبلاً بیان 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 اعتیاد به ورزش در شکل ۲ نشان داده شده است.



شکل ۲. مدل اعتیاد به ورزش

واینستین و واینستین (۲۰۱۴) و گلاسر (۱۹۷۶) در گذشته به مفهوم مهمی به نام «سرخوشی» به‌عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد 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» به‌عنوان انگیزه‌های سطح سوم دسته‌بندی شدند. فردی که اعتیاد 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، هی رفت بالاتر، بعد انگار من دارم این چیز رو می‌پرستم ... والیبالمو ورزشمو می‌پرستم ... توپی که دستم می‌گیرم خیلی بهم آرامش می‌ده ... بعدش اینجوری شد که من آرامش از ورزش می‌گیرم”

¹ . Doroudian

² . Weinstein

³ . Yan & Cardinal

همان گونه که لیختن اشتاین و همکاران (۲۰۱۴) و دی لودوویکو و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند، یافته‌های تحقیق حاضر نیز نشان داد اعتیاد به ورزش وابسته به نوع فعالیت بدنی نیست، اگرچه نوع و شدت تمرینات ورزشی می‌تواند به سطوح مختلفی از اعتیاد به ورزش بینجامد. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد افراد طی فرایند اعتیاد 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 والیبالیست بودم ولی از وقتی تحصیلات دانشگاهیم تمام شد و ازدواج کردم اطراف محل زندگی مون جایی نبود که برم والیبالی بازی کنم، آخرش مجبور شدم برم باشگاه وزنه، قبلاً نظر مثبتی نسبت به کار با وزنه نداشتم و عاشق والیبالی بودم ولی الان دو ماهه دارم وزنه می‌زنم و تمرینات تناسب‌اندام رو انجام می‌دم، واقعاً عالی‌ه، عاشق این رشته شدم، می‌خوام از این به بعد همین رو ادامه بدم، بعد باشگاه خیلی سرخوش و سرحالم و زندگی برام لذت بخش تره، 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 اعتیاد به ورزش پرداخته‌اند، فقط جنبه روانی ندارد. همان گونه که وارن و پرلرث (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 (لوپرنزی^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). زنان دارای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی درصد توده بدون چربی بالاتری نسبت به سایرین دارند و خیلی کمتر به بیماری‌های مزمنی همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و چاقی مبتلا می‌شوند (وولف^۲ 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 تخمدان بیماری شایع بین دختران نوجوان غیرفعال (کم‌تحرك) است. فعالیت بدنی مستمر هم از نوع هوازی و هم از نوع تمرینات مقاومتی می‌تواند به‌عنوان 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 (شمس 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 خلقی 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^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). ورزش کردن مستمر همانند یک فرد معتاد به ورزش در پیشگیری و بهبود سرطان سینه زنان بسیار مؤثر است (اسفهبیدی 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 سالمند بیه شود (ایزدی و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، اضطراب مرگ سالمندان را کاهش می‌دهد و اگر این فعالیت ورزشی در

1. Warren & Perlroth

2. Loprinzi

3. Woolf

4. Sipilä

بالاترین سطح باشد (همانند یک فرد معتاد به ورزش) فرد سالمند 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 ذکایی، ۲۰۱۵). البته نکته مهم دیگری که در بررسی شرایط امروز جامعه زنان ایران باید مدنظر قرار داد، این است که امروزه زنان ایرانی به شدت 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 اعتیاد به ورزش خوب است یا بد؟ و وظیفه مدیران ورزشی در این خصوص چیست؟ همان‌گونه که در مقدمه بیان شد؛ مورگان (۱۹۷۹)، اسزابو و همکاران (۲۰۱۳)، لاندولفی (۲۰۱۳) و قابل‌دمیرچی و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند فردیکه اعتیاد به ورزش دارد اگر نتواند ورزش کند دچار افسردگی و اضطراب، احساس محرومیت، 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، شادابی گذشته رو ندارم، ذهنم مثل زمانی که ورزش می‌کنم سرحال و خلاق نیست...»

اسزابو (۲۰۱۸) و آگوروف و اسزابو (۲۰۱۳) در اظهاراتی متناقض بیان کردند خطرهای روانی مطرح شده برای اعتیاد به ورزش ممکن است فقط یک «هشدار کاذب» باشند و هیچ‌گاه به عوارض قابل توجه واقعی تبدیل نشوند. در عالم واقعیت نیز نمونه‌ای پیدا نشد که از اعتیاد 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 اعتیاد به ورزش یک «اعتیاد مثبت» است و همانند اعتیاد به نماز خواندن اول وقت یک «اعتیاد مفید» برای انسان محسوب می‌شود. یک فرد مذهبی که با تلاش و ریاضت به «نماز خواندن اول وقت» اعتیاد 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 اعتیاد مثبت و توصیه شده است. از این رو مدیران ورزشی نیز باید اعتیاد به ورزش را همچون «اعتیاد به نماز خواندن سر وقت» مثبت بدانند و به دنبال این باشند که همان‌گونه که در هر محله و مکانی یک مسجد یا حداقل یک نمازخانه ساخته می‌شود، برای ورزش کردن نیز اماکن و تسهیلاتی در نظر گرفته شود؛ به خصوص برای دختران و بانوان ایرانی که ملزم به رعایت حجاب و شئون اسلامی هستند. با توجه به اینکه در دنیای مدرنیته امروزی، سلامتی زنان تا حد زیادی به فعالیت بدنی و ورزشی آنها وابستگی پیدا کرده است (بال^۱ و همکاران، ۲۰۱۴) و شیوع فعالیت بدنی ناکافی در زنان ایرانی ۶۲ درصد است (مجبی و همکاران، ۲۰۱۹)، در نتیجه مدیران ورزشی باید به دنبال توسعه و شیوع اعتیاد 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., Khosromanesh, 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/smrj.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 and 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., Ciciarelli, 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/10.1136/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., Poulmais, 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), 621-626. (<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 (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.iuums.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- β 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)
- Esmailzadeh Tolooe, M., Afsharnejhad, 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 (In Persian)
- Ghane, 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., & Kavooosi 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://spsyj.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/smrj.2018.5169.2014> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Asadolahi, A., Khosromanesh, 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/smrj.2022.12300.3608> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Khosromanesh, 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.khu.ac.ir/article-1-3167-en.html> (In Persian)
- Khodadad Kashi, S., Ranjbar, N., Khosromanesh, 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.khu.ac.ir/browse.php?a_id=3221&sid=1&slc_lang=en (In Persian)
- Khosromanesh, R., Dzioban, K., Turkmani, E. M., & Asadolahi, 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/pcssr-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., Støvning, 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., Saridoie, 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 (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/JSMD.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., Khosromanesh, 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., & Khosromanesh, 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., Shojaezadeh, 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>
- Wolf, K., Reese, C. E., Mason, M. P., Beard, 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>