

Research Paper

Investigating the Relationship between the Rate of Sports Activities – Bodybuilding and Body Management among Women in Tabriz

Safieh Hosseini Behnam¹ Mahmoud Elmi^{2*},

1-Master of Sociology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz-Iran

2-Assistant Professor of Sociology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Department of Sociology
Tabriz-Iran

Received: 2021/05/08

Revised: 2021/06/30

Accepted: 2021/03/07

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/JZVJ.2021.27986.3575

Keywords:

Sports-,Body management
Women, ,bodybuilding activities

Abstract

Introduction: This study investigates the relationship between the number of sports-bodybuilding activities and body management among women in Tabriz. Body management means manipulating the appearance of the body.

Methods: The research method was descriptive-survey. The statistical population was 1486 women participating in sports-bodybuilding activities in Tabriz. A sample of 205 people was selected based on Morgan's table. The sampling method was probabilistic cluster sampling. A researcher-made questionnaire was used to collect data.

Findings: The results showed that there is a significant positive relationship between the number of sports-bodybuilding activities with the amount of body management and weight control and health components in Tabriz women with Pearson correlation coefficient of 0.47 and 0.52 and significance level of 0.001, respectively. There was no any significant difference between the number of sports activities with the number of surgical components, body management cosmetics, marital status and level of education. There was a significant inverse relationship between the age of Tabriz women and body management with Pearson correlation coefficient of -0.16 and significance level of 0.021. The rate of body management was significantly higher among employed women than non-employed women. Sports activities such as bodybuilding are concrete examples of the body's social structure that explicitly allows individuals to improve their behavior by mastering physical skills. Therefore, women can manage their body by using sports activities and achieve the desired result by controlling and the amount of activity.

Elmi, M., Study of the Relationship between the Rate of Sports Activities - Bodybuilding with Body Management in Women in Tabriz. Quarterly Journal of Women and Society. 2022; 13 (49): 91-104. Doi: 10.30495/JZVJ.2021.27986.3575

Corresponding Author: Mahmoud Elmi*

Address: Department of Sociology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

Tell: 09144131566

Email: elmim@iaut.ac.ir

Extended Abstract Introduction

Body management means manipulating the appearance of the body. With the advent of the new age and consumer society, the appearance of the body has become very important for people in society. Special bodybuilding diets and attention to the neatness and cleanliness of the body in the recent period of modernity, the body has been affected against the constant tendencies of reflection. Both planning and life planning and the emergence of lifestyle choices are intertwined with diets(1). Women pay more attention to their beauty and appearance than men and show more sensitivity and attention. Given the importance of body management in women and girls, it is necessary to examine the factors that can be associated with body management. The general purpose of this study is to determine the relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and body management in women in Tabriz.

Methods

The present study is descriptive-survey in nature. In terms of purpose, it is practical and in terms of time, it is cross-sectional. The statistical population of the study was women participating in sports-bodybuilding activities in Tabriz. According to official statistics, the number of women's sports clubs and the number of registrants in them was 1,486, and a sample of 205 people was selected. The sampling method was probabilistic cluster sampling.

A researcher-made questionnaire was used to collect data. The questionnaires were organized into three sections. The first part was related to demographic information, the second part was the rate of sports-bodybuilding activities and the third part was the questionnaire related to body management. The validity of the tool was determined using face validity. Cronbach's alpha was used to evaluate the reliability of the questionnaire. Cronbach's alpha coefficient was 0.84 for the whole questionnaire, 0.79 for the weight control component, 0.73 for the surgical component, 0.81 for the health component, and 0.75 for the cosmetic component. Body management refers to a long list of activities such as tattooing, piercing, cutting a part of the body to gymnastics, bodybuilding, dieting. What makes the body manage is the feeling of control over the body and making a gesture contrary to the natural body and daily habits that dominate life. Individuals take a stand against daily life by managing the body (Federston, 2010: 194). This variable was measured by weight control, surgery, and the importance of cosmetic care. Sports activities are regular and frequent physical movements that are performed to achieve ability and exercise in line with various goals, the most important of which is vitality and health of the body (10) that using the number of days and hours of activities Sports were measured.

Findings

The general purpose of this study was to study the relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and body management in women in Tabriz. The result obtained from the first hypothesis showed that there is a relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and the amount of body management in women in Tabriz, which is in line with the researches of Nowruz et al. (1392) is consistent. The result obtained from the second hypothesis showed that there is a relationship between the rate of sports-

bodybuilding activities and the amount of weight control in women in Tabriz. The obtained result is consistent with the researches of Azali Alamdari et al. (2016). Explaining the above result, it can be said that slimming is one of the most important changes in the socio-cultural standard that has been formed especially for women. The result obtained from the third hypothesis showed that there is no relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and the amount of surgery in women in Tabriz. If a person sees a defect in himself according to cultural and aesthetic standards that cannot be remedied without medical manipulation (such as sports activities), he will undergo surgery. The result obtained from the fourth hypothesis showed that there is a relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and the amount of health behaviors in women in Tabriz. The obtained result is consistent with the research of Eskandarnejad and Fathzadeh (1396). In order for a person to have healthy physical strength and at the same time maintain his desired body shape, it is necessary to do sports activities because continuous exercise and use of exercise techniques to strengthen the weak and vulnerable parts of the body and improve the appearance., Is possible with sports-bodybuilding activities. The result obtained from the fifth hypothesis showed that there is no relationship between the rate of sports-bodybuilding activities and the rate of cosmetic techniques used by women in Tabriz. Bordiar states that our perception of our body is not only based on our perception of our body, but also on the mediation of our body by socio-cultural factors. If new make-up techniques are introduced in the society, people will follow new make-up techniques following them, regardless of having activities in line with body management such as sports activities. For this reason, the existence and rate of sports activities cannot justify the

use of cosmetic techniques in women in Tabriz.

Conclusion

In most societies, women pay more attention to their beauty and appearance. This prompts them to adopt behaviors to match their body characteristics to the cultural patterns of facial and body beauty advertised in the mass media and the beauty industry's advertising agents. Nowadays, people of different classes pay more and more attention to the body and its external appearance. So that everyone, especially women, put their body, face and appearance in accordance with the beauty patterns that are promoted and accepted in society. Sports activities such as bodybuilding are concrete examples of the body's social structure that explicitly allows individuals to improve their behavior by mastering physical skills. Women can manage their body by using sports activities and achieve the desired result by controlling and the amount of activity.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

In the present study, the satisfaction of each of the respondents was obtained.

Funding

The study was paid for by the authors

Authors' contributions

Both authors were involved in all stages

Conflicts of interest

According to the authors, the article did not have any conflict of interest.

مقاله پژوهشی

مطالعه رابطه بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز

صفیه حسینی بهنام^۱ محمود علمی^{۲*}

۱- کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

۲- استادیار جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، گروه جامعه‌شناسی، تبریز، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش رابطه بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز را بررسی می‌کند؛ مدیریت بدن به معنای دستکاری در صورت ظاهری بدن است.

روش: روش پژوهش، توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری، بانوان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی در شهر تبریز ۱۴۸۶ نفر بودند. بر اساس جدول مورگان نمونه‌ای به حجم ۲۰۵ نفر انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری احتمالی خوشه‌ای بود، برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج بدست آمده نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مدیریت بدن و مولفه‌های کنترل وزن و بهداشت در بانوان تبریز به ترتیب با ضریب همبستگی پیرسون ۰/۴۷ و ۰/۵۲ و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بین میزان فعالیت‌های ورزشی با میزان مولفه‌های جراحی، آرایشی مدیریت بدن، وضعیت تاهل و سطح تحصیلات آنها تفاوت یا رابطه معنی‌داری وجود نداشت. بین سن بانوان تبریز با میزان مدیریت بدن با ضریب همبستگی پیرسون ۰/۱۶- و سطح معنی‌داری ۰/۰۲۱ رابطه معکوس معنی‌داری وجود داشت. میزان مدیریت بدن در بین بانوان شاغل بطور معنی‌داری بیش‌تر از بانوان غیرشاغل بود، این میانگین در بانوان شاغل ۶۷/۱۷ و در بانوان غیرشاغل ۶۳/۳۱ و سطح معنی‌داری ۰/۰۱۹ بود. فعالیت‌های ورزشی همچون بدن‌سازی، نمونه‌ای عینی از ساختار اجتماعی بدن است که به‌طور آشکار از راه تسلط بر مهارت‌های فیزیکی به افراد اجازه می‌دهد رفتار خود را اصلاح کنند. بنابراین زنان با استفاده از فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر بدن خود مدیریت نموده، با کنترل و میزان فعالیت، نتیجه مورد نظر را کسب نمایند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۸

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۴/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۱۲

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:
10.30495/JZVJ.2021.27986.3575

واژه‌های کلیدی:

مدیریت بدن، فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی، بانوان

* نویسنده مسئول: محمود علمی

نشانی: گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

تلفن: ۰۹۱۴۴۱۳۱۵۶۶

مقدمه

در پی تغییرات فرهنگی - اجتماعی در طی دهه های اخیر، نقش های اجتماعی و فرهنگی زنان تا حدودی تغییر کرد و تصویری که از زن به منزله یک موجود خانه دار و دارای فعالیت های منحصر به کانون خانواده وجود داشت، به سرعت رو به زوال گذاشت؛ در نتیجه شاهد حضور رو به گسترش زنان در عرصه اجتماع بوده ایم. از آنجاکه زنان نیمی از منابع انسانی مؤثر بر توسعه جوامع را تشکیل می دهند، در برنامه های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی باید راه های استفاده بهتر از توانایی ها و استعداد های آن ها را هموار کرد تا امکان حضور مؤثر آن ها در فرایند توسعه پایدار در زمینه های گوناگون اجتماعی میسر و زمینه مشارکت مؤثر آنان در توسعه فرهنگی فراهم شود. تن آدمی مجموعه ای از توانایی ها و محدودیت ها را شامل می شود و در همه مقاطع زندگی، تحت نفوذ اقتضائات فرهنگی - اجتماعی جامعه ای است که در آن به سر می برد. برخی از جامعه شناسان، با استناد بر آمیختگی زیاد جسمانیت انسان با مؤلفه های فرهنگی اجتماعی، بدن را یک سازه اجتماعی دانسته اند. جامعه شناسی بدن شاخه ای از جامعه شناسی است که ماهیت اجتماعی جسمانیت انسان، تولید اجتماعی بدن، نمایش اجتماعی بدن، گفتارهای حاکم بر بدن، تاریخ اجتماعی بدن و تعامل پیچیده میان بدن، جامعه و فرهنگ را بررسی می کند. مدیریت بدن به معنای دستکاری در صورت ظاهری بدن است. با ظهور عصر جدید و جامعه مصرفی، نما و صورت ظاهری بدن برای افراد جامعه اهمیت بسیار زیادی یافته است. رژیم های ویژه بدن سازی و توجه به آراستگی و نظافت جسم در دوره اخیر تجدد، بدن را در برابر گرایش های بازتابی مداوم به ویژه در شرایطی که کثرت انتخاب وجود داشته باشد، تأثیر پذیر کرده است. هم برنامه ریزی و تنظیم زندگی و هم پدید آمدن گزینه هایی برای انتخاب شیوه زندگی با رژیم های غذایی درهم آمیخته اند (۱). جنسیت به منزله یکی از حوزه های مطالعاتی جامعه شناسی ورزش اهمیت ویژه ای دارد. دو مسئله مهم در این حوزه وجود دارد، نخست ایجاد فرصت های

برابر برای مشارکت دو جنس در فعالیت های ورزشی که به بررسی الگوهای مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی و عوامل تأثیرگذار بر نابرابری مشارکت جنسی در فعالیت های ورزشی نیازمند است. دوم مشکلات ساختاری و ایدئولوژیکی مربوط به دو جنس (۲). مشارکت ورزشی تأثیرات پیش بینی پذیر بر جامعه دارد. مدیریت بدن در بین زنان از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که نگاه و تصویری که زن از بدن خود دارد و اقداماتی که برای رسیدن به وزن ایده آل خود انجام می دهد، در جامعه پیامدهایی به بار می آورد که تأثیری عمیق در سلامت خانواده، جامعه و در نهایت توسعه جامعه خواهد داشت چرا که تصویر بدنی و این که فرد چگونه آن را درک می کند در توانایی او در ارتباط برقرار کردن با دیگران مؤثر است. در نتیجه این که زنان بدن خود را چگونه می بینند و آن را درک می کنند و در چه راهی به کار می گیرند ضروری است. یکی دیگر از دلایل اهمیت این پژوهش این است که تصویر از بدن بخشی از سیر فرهنگی جامعه می باشد. در نتیجه شناخت نیازهای بدنی و خواسته های جسمانی زنان و شناخت بنیادهای شکل گیری تصویر بدنی که آن ها را به سمت مدیریت و دست کاری بدن می کشاند و پاسخگویی به آن ها می تواند در مسیر تعالی فرهنگی یک جامعه مؤثر باشد؛ از طرف دیگر با توجه به اهمیت یافتن مفهوم خود و بدن به عنوان جلوه گاه خود در تعاملات اجتماعی، چگونگی مدیریت بدن از سوی زنان نه تنها می تواند نشان دهنده نحوه تفکر آن ها باشد، بلکه می تواند حاوی اطلاعاتی در مورد تغییرات فرهنگی، ارزش ها، باورها و هنجارهای اجتماعی و نیز نوع نگرش زنان به این ارزش ها و باورها باشد که از اهمیت خاصی برخوردار است. در چند دهه اخیر در ایران تناسب اندام به عنوان معیار زیبایی اندام مورد توجه دختران و زنان قرار گرفته است و اقدام برای رعایت رژیم غذایی کنترل وزن جهت دستیابی به تناسب اندام به دغدغه برخی از دختران و زنان ایرانی تبدیل شده است، اما رژیم های غذایی گاه برای سلامت روانی و جسمانی زنان پیامدهای سوئی دارد. هنگامی که کنترل وزن به عنوان شرایط مطلوب بدنی در رسانه ها تبلیغ می شود دختران جوان در طلب رسیدن به وزن ایده آل، خود را در معرض رژیم های سخت غذایی قرار می دهند و در واقع خود را - در حساس ترین شرایط رشد بدنی - از شرایط تغذیه ای سالم و متعادل محروم می سازند. مسئله بعدی مربوط به مدیریت و دستکاری بدن می باشد که برای دختران به قدری مهم است که آنان ممکن است نسبت به چاق شدن خود حالت وسواسی پیدا کنند، ادامه این وسواس احتمال بروز نوعی بیماری به نام بی اشتهاپی عصبی را

اجتماعی عنوانی کلی است که می‌تواند وجه اشتراک همه پاداش‌هایی باشد که از یک کنش ناشی می‌شوند. مردم در زندگی خود در جستجوی مطلوب واقع شدن هستند و از آن در روابط اجتماعی خود لذت می‌برند. تأیید می‌تواند صورت‌های ملموس زیادی به خود بگیرد؛ به عبارت دیگر موجودات در هر وضعیتی، رفتاری از خود بروز می‌دهند که بیش‌ترین پاداش‌ها و کم‌ترین مجازات‌ها را در بر داشته باشد (۸). ورزش، فعالیت‌های بدنی سازمان یافته (با دستاوردهای معین) را که ذاتاً رقابتی اند، شامل می‌شود. ورزش نوعی بازی سازمان یافته و هدفمند است که در آن حرکت‌ها به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می‌شود (۹) و در واقع عمل مکرر و ترمینی است که برای بدست آوردن نوعی مهارت یا حفظ آن انجام می‌گیرد و یا حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دست یابی به توانایی و ورزشی در راستای اهداف گوناگون که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است، انجام می‌شود (۱۰). بنابراین حرکات نامنظم و نسنجیده مثل بعضی از بازی‌ها و تفریحات، ورزش بشمار نمی‌رود. در مورد پژوهش حاضر، می‌توان به تعدادی پیشینه اشاره نمود. میان متغیرهای پذیرش اجتماعی، احساس فشارهای اجتماعی، سرمایه فرهنگی، وضعیت شغلی و تأهل، طبقه اجتماعی و استفاده از رسانه‌های جمعی خارجی با مدیریت بدن رابطه مستقیم و میان متغیرهای دین‌داری و استفاده از رسانه‌های جمعی داخلی با مدیریت بدن رابطه معکوس برقرار است. متغیرهای ذکر شده در مجموع ۴۱ درصد از تغییرات مدیریت بدن را تبیین کردند (۱۱). ادیبی سده و همکارانش (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند که مدیریت بدن در میان زنان ۱۵ ساله و بالاتر تبریز سطح متوسط رو به پایینی دارد و میان متغیرهای مقایسه اجتماعی بدن، گروه‌های مرجع، سرمایه فرهنگی، اقتصادی، تحصیلات و مدیریت بدن در میان زنان همبستگی معناداری وجود دارد و این متغیرها ۳۷ درصد از واریانس مدیریت بدن را تبیین می‌کنند (۱۲). حیدر خانی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که جز متغیر سن، بین تمامی متغیرهای مستقل با متغیر وابسته رابطه مثبت و مستقیم معناداری وجود دارد (۱۳). فاتحی و اخلاصی (۱۳۸۷)، مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن (مطالعه موردی زنان شهر شیراز) انجام دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که میزان بالای توجه زنان به بدن در همه وجوه آن اعم از آرایشی و مراقبت است. همچنین بین متغیرهای مصرف رسانه ای، پذیرش اجتماعی بدن و پایگاه اقتصادی-اجتماعی با مدیریت بدن رابطه مستقیم و معنادار و بین متغیرهای دینداری و مدیریت بدن رابطه معکوس و معنادار وجود دارد (۱۴). نوری و محسنی تبریزی (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند که بین عوامل اجتماعی و خودنمایی، بین خودنمایی و مدیریت بدن و بین عوامل

تشدید می‌کند که همراه با تحلیل محدودیت‌های شدید در رژیم غذایی، کاهش شدید و ترس از افزایش وزن و فربه‌ای است، همچنین می‌توان به ابتلای مکرر به پرخوری و مصرف فوق‌العاده زیاد مواد غذایی که باز عمدتاً در دخترانی اتفاق می‌افتد که نسبت به وزن خود حساس هستند، اشاره کرد (۳). با توجه به اهمیت یافتن مدیریت بدن در زنان و دختران، ضروری است تا عواملی که می‌تواند با مدیریت بدن در ارتباط باشند، بررسی و شناسایی گردد.

بورديو، هدف مدیریت بدن را اکتساب منزلت، تمایز و پایگاه می‌داند. وی در تحلیل خود از بدن، به کالایی شدن بدن در جوامع مدرن اشاره می‌کند که به صورت سرمایه فیزیکی ظاهر می‌شود. بورديو تولید این سرمایه فیزیکی را در گرو رشد و گسترش بدن می‌داند به گونه‌ای که بدن حامل ارزش در زمینه‌های اجتماعی شود. از نظر بورديو، بدن به عنوان شکل جامعی از سرمایه فیزیکی، در بردارنده منزلت اجتماعی و اشکال نمادین متمایز است. تبدیل سرمایه فیزیکی در واقع به معنای ترجمه و تفسیر حضور بدنی بر حسب اشکال گوناگون سرمایه (اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی) در میدان کار یا فراغت می‌باشد. بورديو با در نظر گرفتن بدن به عنوان یک سرمایه فیزیکی، هویت‌های افراد را با ارزش‌های اجتماعی منطبق با اندازه، شکل و ظاهر بدنی مرتبط می‌سازد (۴). از نظر گیدنز «خودآرایی و تزئین خویشتن با پویایی شخصیت مرتبط است. به اعتقاد گیدنز، حالات چهره و دیگر حرکات بدن فراهم‌آورنده قرائن و نشانه‌هایی است که ارتباطات روزمره ما مشروط به آن‌هاست؛ به عبارت دیگر برای اینکه بتوانیم به طور مساوی با دیگران در تولید و بازتولید روابط اجتماعی شریک شویم باید قادر باشیم نظارتی مداوم و موفقیت‌آمیز بر چهره و بدن خویش اعمال کنیم. همچنین از نگاه وی «واقعیت این است که ما بیش از پیش مسئول طراحی بدن خویش می‌شویم و هرچه محیط فعالیت‌های اجتماعی ما از جامعه سنتی بیش‌تر فاصله گرفته باشد، فشار این مسئولیت را بیش‌تر احساس می‌کنیم» (۵). به باور فدرستون، رسانه‌ها و تکنولوژی‌ها عامل اصلی تنظیم و مدیریت بدن در فرهنگ مصرفی اند (۶). بنا بر نظریه مبادله، پاسخ‌های فرد بر حسب اصل پاداش و مجازات صورت می‌گیرد؛ یعنی فرد به آن جنبه‌هایی که پاداش در بردارد، پاسخ مساعد می‌دهد و از جنبه‌هایی که به مجازات می‌انجامد، اجتناب می‌ورزد. یکی از اصول کلی در نظریه مبادله، وجود سود در انجام کنش است. در این معنا، کنش فرد در خلأ صورت نمی‌گیرد و هر کسی در ازای آنچه می‌گیرد چیزی باید بدهد. هزینه نیز کوششی است که در نتیجه یک انتخاب معین و کنار گذاشتن انتخاب‌های دیگر از دست رفته و به عبارت دیگر صرف حصول رضایت و پاداش‌های بالقوه شده است (۷). در نظریه مبادله، تأیید

اجتماعی و مدیریت بدن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متغیر واسطه خودنمایی در مجموع توانسته است در رابطه با عوامل اجتماعی ذکر شده در بالا و متغیر وابسته مدیریت بدن نقش واسطه ای ایفا نماید (۱۵). بابایی فرد و همکاران (۱۳۹۵)، در پژوهشی تایید کردند که به موازات افزایش میزان استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی، سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی، باورهای مذهبی و پذیرش اجتماعی، توجه زنان به مدیریت بدن افزایش پیدا می‌کند. نتایج تحلیل رگرسیون نیز بیانگر آن است که متغیرهای باورهای مذهبی، رسانه‌های ارتباط جمعی و پذیرش اجتماعی توانسته اند حدود ۴۹ درصد از تغییرات مدیریت بدن در بین زنان را تبیین کنند (۱۶).

خواجه نوری و همکاران (۱۳۹۰)، پژوهشی با عنوان سبک زندگی و مدیریت بدن انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که در سطح تحلیل دو متغیره تمامی سبک‌های زندگی با مدیریت بر ظاهر و همچنین تغییر شکل اندام رابطه داشته اند، اما در تحلیل چند متغیره مشاهده شد که سبک‌های مدرن ورزش - موسیقی، فراغتی، مشارکت‌های جدید، مذهبی و در نهایت، موسیقی سنتی روی هم توانسته اند مدیریت زنان بر ظاهرشان را با ۴۵ درصد تبیین کنند و متغیرهای سبک مشارکتی جدید، ورزشی - موسیقی جدید، موسیقی قدیمی و در نهایت فراغتی روی هم ۳۰/۳ درصد تغییرات شکل اندام زنان را تبیین کنند (۱۷). میرزایی و همکاران (۱۳۹۲)، پژوهشی انجام دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، تأثیرات رسانه ها، رشد معنوی و خودشکوفایی، عادت‌های تغذیه ای، مسئولیت‌پذیری درباره سلامت، روابط بین فردی، مد و مدگرایی، مدیریت استرس، ورزش و فعالیت بدنی با میزان تمایل به تناسب اندام ارتباط معناداری داشتند، ولی بین سن، میزان تحصیلات و پایگاه اقتصادی اجتماعی افراد مورد مطالعه با میزان تمایل آنان به تناسب اندام، ارتباط معناداری مشاهده نگردید (۱۸). فیتزسیمونز و باردون کان (۲۰۱۱)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نظارت بدن و نگرانی‌ها درباره شکل و وزن بدن روابط متقابلی وجود دارد و این دو بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند؛ به این معنی که افراد با نگرانی بیش‌تر نسبت به ظاهر و وزن خود، به طور مداوم بر بدن خود نظارت می‌کنند و متقابلاً افرادی که در نتیجه گرایش به استانداردهای فرهنگی بدن، نظارت بدنی مداومی را اعمال می‌کنند، نگرانی بیش‌تری درباره وزن و ظاهر بدن خود دارند (۱۹). سوامی (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان داد که تفاوت معناداری بین ایده‌ال‌های زیبایی و نارضایتی بدنی در بین مناطق گوناگون وجود دارد. سن، شاخص توده بدنی و رسانه‌های غربی ایده‌ال‌های وزن بدنی را پیش‌بینی کردند. شاخص توده بدنی و رسانه‌های غربی نارضایتی بدنی بین زنان را پیش‌بینی می‌کردند. بطور کلی

نارضایتی بدنی و تمایل برای لاغر شدن در بین مناطقی با پایگاه‌های اقتصادی - اجتماعی بالا بسیار معمول است و به صورت یک مسئله درآمده است (۲۰). مدیریت بدن به فهرست بلندی از اعمالی نظیر تاتو، پیرسینگ، بریدن بخشی از بدن تا ژیمناستیک، بدن‌سازی و رژیم گرفتن اطلاق می‌شود. آنچه که موجب مدیریت بدن می‌شود، احساس کنترل بر بدن و ساختن ژستی برخلاف بدن طبیعی و عادات هر روزهای است که بر زندگی چیره است. فرد با مدیریت بدن علیه زندگی روزمره موضع می‌گیرد (۲۱). این متغیر به کمک معرف‌های کنترل وزن، جراحی، میزان اهمیت دادن به مراقبت‌های آرایشی و بهداشتی سنجیده شد. همانگونه که گفته شد فعالیت‌های ورزشی، عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزشی در راستای اهداف گوناگون که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است، انجام می‌گیرد (۱۰). این متغیر با استفاده از میزان روزها و ساعات فعالیت‌های ورزشی سنجیده شد. این پژوهش در پی بررسی رابطه بین فعالیت ورزشی - بدن‌سازی با مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز است. هدف کلی پژوهش، تعیین رابطه ی میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز می باشد. سؤال اساسی پژوهش این است که آیا بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با مدیریت بدن و مولفه های آن (کنترل وزن، جراحی، بهداشتی و آرایشی) در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد، همچنین بین سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال آنها رابطه یا تفاوت وجود دارد.

روش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ ماهیت، توصیفی - پیمایشی است. از نظر هدف، کاربردی و از نظر زمان، مقطعی است. جامعه آماری، کلیه بانوان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی در شهر تبریز بودند. بر اساس آمار، تعداد باشگاه‌های ورزشی بانوان و افراد ثبت‌نام کننده در آن‌ها، ۱۴۸۶ نفر بود. بر اساس جدول مورگان نمونه‌ای به حجم ۲۰۵ نفر انتخاب شدند. شیوه نمونه‌گیری، نمونه‌گیری احتمالی خوشه ای بود.

ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری داده، از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شد. پرسش‌نامه در سه بخش تنظیم شده بود. بخش اول مربوط به اطلاعات دموگرافیکی و بخش دوم مربوط به میزان فعالیت‌های ورزشی بود، برای این بخش دو گویه بر پایه مقیاس لیکرت طراحی شد. بخش سوم پرسش‌نامه مربوط به مدیریت بدن بود که شامل ۲۹ گویه و در مقیاس ۴ درجه‌ای سنجیده شد.

زیردیپلم، ۳۲/۲ درصد دیپلم، ۴۳/۹ درصد فوق دیپلم و لیسانس، ۱۲/۲ درصد فوق لیسانس و ۴/۹ درصد دکتری است. ۳۷/۱ درصد شاغل و ۶۲/۹ درصد غیرشاغل بود. نوع فعالیت ورزشی ۳۰/۷ درصد حرفه ای و ۶۹/۳ درصد غیر حرفه ای بود. میانگین سن پاسخگویان برابر ۳۲/۲۸ سال، کم‌ترین مقدار برابر ۱۵ و بیش‌ترین مقدار برابر ۵۵ سال است. میانگین میزان فعالیت‌های ورزشی برابر ۵۲/۳۳، کم‌ترین مقدار برابر صفر و بیش‌ترین مقدار برابر ۱۰۰ است.

میانگین میزان مدیریت بدن برابر ۴۱/۰۸، کم‌ترین مقدار برابر ۱/۱۵ و بیش‌ترین مقدار برابر ۶۸/۹۷ بود. میانگین میزان مولفه کنترل وزن مدیریت بدن برابر ۵۳/۷۹، کم‌ترین مقدار برابر صفر و بیش‌ترین مقدار برابر ۱۰۰ بود. میانگین میزان مولفه جراحی مدیریت بدن برابر ۲۷/۹۷، کم‌ترین مقدار برابر صفر و بیش‌ترین مقدار برابر ۷۰/۳۷، میانگین میزان مولفه بهداشتی مدیریت بدن برابر ۴۱/۱۸، کم‌ترین مقدار برابر صفر و بیش‌ترین مقدار برابر ۱۰۰ و میانگین میزان مولفه آرایشی مدیریت بدن برابر ۴۷/۸۰، کم‌ترین مقدار برابر صفر و بیش‌ترین مقدار برابر ۱۰۰ بود.

نمره‌گذاری پرسش‌نامه به این صورت بود که گزینه کم ۱ امتیاز، گزینه تاحدودی ۲ امتیاز، گزینه زیاد ۳ امتیاز و گزینه خیلی زیاد ۴ امتیاز می‌گرفت. مدیریت بدن دارای ۴ مولفه بود. سوالات ۱ تا ۵ مربوط به مولفه کنترل وزن، سوالات ۶ تا ۱۴ مربوط به مولفه جراحی، سوالات ۱۵ تا ۲۱ مربوط به مولفه بهداشتی، سوالات ۲۲ تا ۲۹ مربوط به مولفه آرایشی بود. نمرات به دست آمده از هر متغیر تبدیل به مقیاس صفر تا ۱۰۰ شدند تا میزان هر متغیر قابل مقایسه باشد. اعتبار ابزار با استفاده از اعتبار صوری تعیین شد. جهت بررسی پایایی پرسش‌نامه، از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر ۰/۸۴، برای مولفه کنترل وزن برابر ۰/۷۹، برای مولفه جراحی برابر ۰/۷۳، برای مولفه بهداشتی برابر ۰/۸۱، برای مولفه آرایشی برابر ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته های پژوهش

از کل نمونه مورد بررسی، ۲۸/۸ درصد مجرد، ۶۶/۸ درصد متاهل و ۴/۴ درصد بدون همسر بودند. تحصیلات ۶/۸ درصد

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میزان مدیریت بدن

تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	مینیمم	ماکزیمم
۲۰۵	۴۱/۰۸	۱۳/۱۲	-۰/۴۳	۰/۲۹	۱/۱۵	۶۸/۹۷
۲۰۵	۵۳/۷۹	۲۴/۰۲	-۰/۰۱	-۰/۶۸	۰/۰۰	۱۰۰/۰۰
۲۰۵	۲۷/۹۷	۱۹/۹۰	۰/۴۵	-۰/۹۸	۰/۰۰	۷۰/۳۷
۲۰۵	۴۱/۱۸	۱۹/۳۶	۰/۱۷	-۰/۴۱	۰/۰۰	۱۰۰/۰۰
۲۰۵	۴۷/۸۰	۲۱/۷۳	۰/۱۹	-۰/۳۶	۰/۰۰	۱۰۰/۰۰

جدول ۲. آزمون‌های همبستگی پیرسون برای رابطه میزان فعالیت‌های ورزشی و میزان مدیریت بدن

میزان فعالیت‌های ورزشی		
۰/۴۶۸	ضریب همبستگی	میزان مدیریت بدن
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	
۲۰۵	تعداد	
۰/۵۲۱	ضریب همبستگی	میزان مولفه کنترل وزن
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	
۲۰۵	تعداد	
۰/۱۳۵	ضریب همبستگی	میزان مولفه جراحی
۰/۰۵۴	سطح معنی‌داری	
۲۰۵	تعداد	
۰/۵۵۴	ضریب همبستگی	میزان مولفه بهداشتی
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	
۲۰۵	تعداد	
۰/۰۹۴	ضریب همبستگی	میزان مولفه آرایشی

سطح معنی داری	۰/۱۸۱
تعداد	۲۰۵
سن	
ضریب همبستگی	-۰/۱۶۱
سطح معنی داری	۰/۰۲۱
تعداد	۲۰۵

میزان مدیریت بدن

جدول ۳. نتایج آنالیز واریانس برای مقایسه میزان مدیریت بدن در بانوان بر حسب وضعیت تاهل

وضعیت تاهل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	سطح معنی داری
مجرد	۵۹	۴۱/۵۲	۱۳/۶۷	۰/۲۹۸	۰/۷۴۲
متاهل	۱۳۷	۴۰/۷۱	۱۳/۱۴		
بدون همسر	۹	۴۳/۹۳	۹/۴۶		

جدول ۴. نتایج آنالیز واریانس برای مقایسه میزان مدیریت بدن در بانوان بر حسب سطح تحصیلات

تحصیلات	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	سطح معنی داری
زیردیپلم	۱۴	۴۱/۷۹	۱۵/۱۳	۲/۱۸۳	۰/۰۷۲
دیپلم	۶۶	۳۷/۴۸	۱۵/۳۴		
فوق دیپلم و لیسانس	۹۰	۴۳/۶۵	۱۱/۱۱		
فوق لیسانس	۲۵	۴۱/۳۳	۱۰/۵۰		
دکتري	۱۰	۴۰/۱۲	۱۴/۰۳		

جدول ۵. آزمون t مستقل برای مقایسه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب وضعیت اشتغال آنها

وضعیت اشتغال	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون t	آزمون t	آزمون t	درجه آزادی	سطح معنی داری
شاغل	۷۶	۴۳/۸۸	۱۳/۲۲	۰/۰۷۳	۰/۷۸۷	۲/۳۶۵	۲۰۳	۰/۰۱۹
غیرشاغل	۱۲۹	۳۹/۴۴	۱۲/۸۳					

بحث و نتیجه گیری

هدف کلی این پژوهش، مطالعه رابطه میان میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن سازی با مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بود. روش پژوهش، به لحاظ ماهیت توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری را بانوان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی - بدن سازی در شهر تبریز تشکیل می‌دادند که برابر ۱۴۸۶ نفر است. جهت تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد. بر اساس جدول مورگان یک نمونه ی ۲۰۵ نفری انتخاب و از روش نمونه‌گیری احتمالی خوشه ای استفاده شد. داده ها از راه پرسش‌نامه محقق ساخته جمع آوری و پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۴ گزینه ای طراحی شده بود. اعتبار محتوای پرسش‌نامه با استفاده از نظرات اساتید این حوزه بررسی گردید و جهت بررسی پایایی فرم

ها از آلفای کرونباخ استفاده شد. پس از تعیین اعتبار و پایایی ابزار اندازه گیری، پرسش‌نامه‌ها در بین نمونه پژوهش توزیع و جمع آوری شد. از کل نمونه مورد بررسی، ۲۸/۸ درصد مجرد، ۶۶/۸ درصد متاهل و ۴/۴ درصد بدون همسر بودند. تحصیلات ۶/۸ درصد زیردیپلم، ۳۲/۲ درصد دیپلم، ۴۳/۹ درصد فوق دیپلم و لیسانس، ۱۲/۲ درصد فوق لیسانس و ۴/۹ درصد دکتری است. ۳۷/۱ درصد شاغل و ۶۲/۹ درصد غیرشاغل بود. نوع فعالیت ورزشی ۳۰/۷ درصد حرفه ای و ۶۹/۳ درصد غیر حرفه ای بود. میانگین سن پاسخگویان برابر ۳۲/۲۸ سال، کم‌ترین مقدار برابر ۱۵ و بیش‌ترین مقدار برابر ۵۵ سال است. میانگین میزان فعالیت‌های ورزشی برابر ۵/۶۶، کم‌ترین مقدار برابر ۲ و بیش‌ترین مقدار برابر ۹ است. میانگین میزان مدیریت بدن برابر ۶۴/۷۴

میزان ضریب همبستگی پیرسون برای فرضیه « بین سن بانوان شهر تبریز با میزان مدیریت بدن آنها رابطه وجود دارد. » برابر $0/16$ - و سطح معنی‌داری آزمون $0/21$ است. بنابراین بین سن بانوان شهر تبریز با میزان مدیریت بدن آنها رابطه معکوس معنی‌داری وجود دارد.

برای آزمون فرضیه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب وضعیت تاهل از آنالیز واریانس یکطرفه استفاده شد. سطح معنی‌داری آنالیز واریانس برابر $0/742$ بود. با توجه به بزرگتر بودن سطح معنی‌داری آنالیز واریانس از $0/05$ ، فرضیه رد می‌شود. در نتیجه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب وضعیت تاهل آنها تفاوت معنی‌داری ندارد.

برای آزمون فرضیه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب سطح تحصیلات از آنالیز واریانس یکطرفه استفاده شد. سطح معنی‌داری آنالیز واریانس برابر $0/72$ بود. با توجه به بزرگتر بودن سطح معنی‌داری آنالیز واریانس از $0/05$ ، فرضیه صفر رد می‌شود. در نتیجه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب سطح تحصیلات آنها تفاوت معنی‌داری ندارد.

برای آزمون فرضیه میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز بر حسب وضعیت اشتغال از آزمون t مستقل استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری آزمون لوین ($0/787$) که بیش‌تر از $0/05$ می‌باشد، برابری واریانس‌ها تایید می‌شود. میانگین میزان مدیریت بدن در بانوان شاغل برابر $67/17$ و در بانوان غیرشاغل برابر $63/31$ و سطح معنی‌داری برابر $0/19$ بود. با توجه به سطح معنی‌داری آزمون t که کوچکتر از $0/05$ است فرض صفر رد می‌شود. در نتیجه میزان مدیریت بدن در بانوان شاغل بطور معنی‌داری بیش‌تر از بانوان غیرشاغل است.

بطور خلاصه، نتیجه به دست آمده از فرضیه اول نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های نوروزی و همکاران (۱۳۹۷)، اسکندرنازاد و فتح زاده (۱۳۹۶)، (۲۲)، میرزایی و همکاران (۱۳۹۲) همخوانی دارد. با تغییر الگوهای فرهنگی و سبک زندگی و تأثیر آن بر مدیریت بدن زنان، همچنین قرارگرفتن بدن به صورت جزیی از بازتابندگی دنیای امروز و ارتباط تنگاتنگ آن با زندگی و هویت زنان، مدیریت بدن اهمیتی بیش از پیش یافته است. گیدنز معتقد است امروزه افراد طبقات گوناگون به بدن و ظاهر بیرونی آن توجه فزاینده‌ای نشان می‌دهند. به طوری که همگان (به‌ویژه زنان) بدن، چهره و ظاهر خود را مطابق با الگوهای زیبایی قرار می‌دهند که در جامعه تبلیغ و پذیرفته می‌شوند (۲۳). بنا بر تعریف، مدیریت بدن می‌تواند از راه معرف‌های کنترل وزن همچون ورزش صورت پذیرد. دیدگاه‌های گوناگون جامعه‌شناختی نیز نشان داده اند که

کم‌ترین مقدار برابر 30 و بیش‌ترین مقدار برابر 89 است. میانگین میزان مولفه کنترل وزن مدیریت بدن برابر $13/07$ ، کم‌ترین مقدار برابر 5 و بیش‌ترین مقدار برابر 20 است. میانگین میزان مولفه جراحی مدیریت بدن برابر $16/55$ ، کم‌ترین مقدار برابر 9 و بیش‌ترین مقدار برابر 28 است. میانگین میزان مولفه بهداشتی مدیریت بدن برابر $15/65$ ، کم‌ترین مقدار برابر 7 و بیش‌ترین مقدار برابر 28 است. میانگین میزان مولفه آرایشی مدیریت بدن برابر $19/47$ ، کم‌ترین مقدار برابر 8 و بیش‌ترین مقدار برابر 32 است.

برای آزمون فرضیه « بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد » واز آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. ضریب همبستگی پیرسون برابر $0/47$ و سطح معنی‌داری آزمون $0/001$ است. پس بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

ضریب همبستگی برای فرضیه « بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه کنترل وزن مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. » برابر $0/52$ و سطح معنی‌داری آزمون $0/001$ است، یعنی بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه کنترل وزن مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

ضریب همبستگی پیرسون برای فرضیه « بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه جراحی مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. » برابر $0/14$ و سطح معنی‌داری آزمون $0/054$ است. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون پیرسون بزرگتر از $0/05$ است فرض مستقل بودن متغیرها رد نمی‌شود.

ضریب همبستگی « بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه بهداشتی مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. » پیرسون برابر $0/55$ و سطح معنی‌داری آزمون $0/001$ است. پس بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه بهداشتی مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

ضریب همبستگی پیرسون « بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه آرایشی مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد » برابر $0/94$ و سطح معنی‌داری آزمون $0/181$ است. بنابراین، بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مولفه آرایشی مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش اسکندرئزاد و فتح زاده (۱۳۹۶) همخوانی دارد. در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت که رفتارهای بهداشتی جنبه‌های گوناگون روانی- جسمانی را در بر می‌گیرد. جنبه جسمانی با رسیدگی به شکل ظاهری و سلامت بدن همراه است. در این میان برای آنکه فرد قوای بدنی سالمی داشته باشد و شکل مطلوب بدن خود را نیز حفظ کند، ملزم به انجام فعالیت ورزشی است زیرا که ورزش مداوم و استفاده از روش‌های ورزشی به منظور تقویت قسمت‌های ضعیف و آسیب‌پذیر بدن و بهبود شکل ظاهری، با فعالیت ورزشی - بدن‌سازی میسر می‌شود و در صورت بکارگیری میزان مناسب از این فعالیت، نتیجه مورد انتظار نیز قابل قبول خواهد بود.

نتیجه به دست آمده از فرضیه پنجم نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان استفاده از روش‌های آرایشی در بانوان شهر تبریز رابطه وجود ندارد. در تبیین نتیجه بالا می‌توان از نظریه بوردیاری بهره گرفت. بوردیاری اظهار می‌دارد تصور ما از بدن خویش فقط بر اساس ادراک ما از بدن خود شکل نمی‌گیرد، بلکه از میانجیگری بدن ما در عوامل اجتماعی فرهنگی هم تاثیر می‌پذیرد. پس می‌توان گفت یکی از عناصر رضایت از خود، رضایت از بدن خود است (۲۴). با توجه به این نظریه می‌توان گفت زمانی که بافت اجتماعی - فرهنگی ساختار جدیدی از ظاهر به جوامع ارائه می‌دهد، افراد به منظور احساس رضایت به پیروی از آن ساختار و شکل ظاهری روی می‌آورند؛ بنابراین در صورتی که در جامعه روش‌های آرایشی جدیدی ارائه گردد، افراد صرف نظر از داشتن فعالیت‌های همسو با مدیریت بدن همچون فعالیت ورزشی، به پیروی از آن به روش‌های آرایش جدیدی روی خواهند آورد. به همین دلیل وجود و میزان فعالیت ورزشی نمی‌تواند میزان استفاده از روش‌های آرایشی را در بانوان شهر تبریز توجیه نماید.

مدیریت بدن می‌تواند از راه معرف‌های کنترل وزن همچون ورزش صورت پذیرد. فعالیت‌های ورزشی همچون بدن‌سازی، نمونه‌ای عینی از ساختار اجتماعی بدن است که به‌طور آشکاری از راه تسلط بر مهارت‌های فیزیکی به افراد اجازه می‌دهد رفتار خود را اصلاح کنند. بنابراین زنان با استفاده از فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر بدن خود مدیریت نموده، با کنترل و میزان فعالیت، نتیجه مورد نظر را کسب نمایند. با توجه به نتایج به دست آمده در این پژوهش که نشان داد بین فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان مدیریت بدن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد، پیشنهاد‌های زیر ارائه می‌شود:

تعریف بدن به‌طور هم‌زمان به دو بعد فیزیکی و فرهنگی اشاره دارد. بر اساس این دیدگاه فرایندهای آموزشی در ورزش و تربیت‌بدنی در شکل‌گیری ساختار اجتماعی بدن اهمیت ویژه‌ای دارند و فعالیت‌های ورزشی همچون بدن‌سازی نمونه‌ای خوب از ساختار اجتماعی بدن است که به‌طور آشکاری از راه تسلط بر مهارت‌های فیزیکی به افراد اجازه می‌دهد رفتار خود را اصلاح کنند.

نتیجه به دست آمده از فرضیه دوم نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان کنترل وزن در بانوان شهر تبریز رابطه وجود دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های آزاللی علمداری و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد. آنان در پژوهش خود نشان دادند که مشارکت زنان چاق و دارای اضافه وزن در ورزش بیش‌تر از سایر رده‌های وزنی بود. در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت که لاغری اندام از جمله مهم‌ترین تغییرات استاندارد فرهنگی - اجتماعی است که به ویژه برای بانوان شکل گرفته است. در صورت تفاوت با این استاندارد شکل گرفته، افراد برای دستیابی به لاغری ملزم به دستکاری در شکل بدن خود می‌باشند. از متداول‌ترین و قابل دسترس‌ترین روش‌های کاهش وزن و لاغری فعالیت ورزشی و بدنسازی است. با توجه به استاندارد آنکه فرد برای خود در نظر می‌گیرد، شدت و میزان فعالیت نیز متفاوت خواهد بود. بدین صورت که هر چه فرد انتظار لاغری بیش‌تری داشته باشد، میزان فعالیت ورزشی خود را افزایش خواهد داد و در مقابل نیز میزان کاهش وزن بیش‌تر خواهد بود.

نتیجه به دست آمده از فرضیه سوم نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان جراحی در بانوان شهر تبریز رابطه وجود ندارد. بر طبق نظر مک‌کینلی و هاید (۱۹۹۶) نظارت مداوم بر بدن برای اطمینان از تطابق با استانداردهای فرهنگی بدن و اجتناب از قضاوت‌های منفی ضروری است؛ درواقع، مدیریت بدن مظهر رفتاری خودشی‌انگاری است و با نگرانی‌ها درباره شکل و وزن بدن مرتبط است؛ در نتیجه می‌توان انتظار داشت ابعاد گوناگون مدیریت بدن همچون نگرش نسبت به جراحی زیبایی با مدیریت بدن ارتباط داشته باشند. در این میان در صورتی که فرد بر اساس استانداردهای فرهنگی و زیبایی، نقصی در خود ببیند که بدون دستکاری پزشکی (همچون فعالیت ورزشی) قابل جبران نباشد، به جراحی روی خواهد آورد؛ بنابراین صرف نظر از فعالیت ورزشی و میزان آن، در صورت وجود نقص قابل جبران با دستکاری پزشکی و احساس نیاز به حذف آن نقص، جراحی صورت خواهد پذیرفت.

نتیجه به دست آمده از فرضیه چهارم نشان داد که بین میزان فعالیت‌های ورزشی - بدن‌سازی با میزان رفتارهای بهداشتی در

-تبلیغ و تشویق فعالیت‌های ورزشی به خصوص ورزش بدن سازی برای بانوان که می‌تواند به عنوان عنصر اثرگذار و مثبت در مدیریت بدن، سلامت بانوان را نیز تامین نماید.

-برنامه‌ریزی برای بانوان غیرشاغل جهت شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی

-برگزاری کلاس‌های ورزشی در پارک های شهرداری توسط شهرداری و سازمان ورزش

- تشویق دختران بویژه در مدارس به انجام فعالیت‌های ورزشی منظم.

محدودیت های پژوهش

- استفاده از ابزار پرسش‌نامه در پژوهش‌های پیمایشی گاهی ممکن است به نتایج دقیق ختم نشود. برخی افراد مورد مطالعه در جواب دادن به سوالات احتیاط می‌کنند. در این پژوهش از پرسش‌نامه استفاده شده بود و به نوعی خودگزارش دهی بود.
- تعداد اندکی از پاسخگویان ابتدا از تکمیل پرسش‌نامه طفره می‌رفتند که با راهنمایی و اطمینان دادن به محرمانه بودن داده ها همکاری کردند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این مطالعه، رضایت هر کدام از پاسخگویان حاصل شده بود.

حامی مالی

هزینه مطالعه بوسیله نویسندگان پرداخت شده است.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده در همه مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- 1- Norozi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., & Ghasemi, H. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Journal of Applied Sociology*, 29(4), 99-122. https://jas.ui.ac.ir/article_22961.html?lang=en
- 2- Parsamehr, M. (1388). *Sociology of sport*. Yazd: Yazd University. P. 151
- Rezaei, A., Enanlo, M., & Fekri, M. (2010). Body management and its relation with social factors among girls of Mazandaran University. *Women's Strategic Studies. Women's Books*, 12(47), 141-70. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=108135>
- 3- Lopez, J & Scott, J. (2006) *Making Social Theory*. Translation: Hossein Ghazian. Tehran: Ney. p. 155
- 4- Giddens, A. (2015) *Modernity and Personalization: Society and Personal Identity in the New Age*. Translation: Nasser Mofaghian. Tehran: Ney. p. 149.
- 5- Featherston, M. (2001). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: Sage. p. 170
- 6- Skid Moore, W. (2013). *Sociological theories, theoretical thinking in*

- sociology Translation: Ali Mohammad Hazari, Saeed Moayedfar, Mohammad Moqaddas, Ali Hashemi Gilani. Tehran: Institute of Islamic Sciences and Culture. p. 79
- 7- Adibi, H, Ansari, A. (1383) *Sociological theories*. Tehran: Danjeh. p. 263.
- 8- Javadipour, M & Samiunia, M. (2013) *Public sports in Iran and the development of visions, strategies and future plans*. *Applied Research in Sports Management*, No. 4. pp. 21-30.
- 9- Ahmadi Givi, Hassan (2008) *Farhang Bozorg Sokhan*. Tehran: Sokhan.
- 10- Ahmadi, E., Adlipour, S., Afshar, S., & Bonyad, L. (2016). *Sociological explication of body management and its relation with social and cultural factors in girls and women in Tabriz city*. *Women Studies Journal of Women*, 7(15), 29-50. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_1943_b0dc0b47d0416d2f976d95c7098aa97f.pdf
- 11- Adibi Sedah, M., Alizadeh, M., Koochi, K. (2011). *Psychological Commitment and Levels of Self Concept & Perceived Organizational Justice A Comparative Study of Men and Women*. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 9(3), 35-58. doi: 10.22051/jwsp.2011.1404.

- <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=220255>
- 12- Heidarkhani, A; Haji Aghaei, L & Rahmani, G (2013) The relationship between the dimensions of cultural capital and body management in women. *Women and Culture Quarterly*, Volume 5, Number 18. pp. 55-69. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=220255>
- 13- Fatehi, A., & Ekhlasi, E. (2008). Body management and its relationship with social acceptance of body (A case study of Shirazi women). *Women's Strategic Studies*, 11(41 (Autumn 2008)), 9-42. http://www.jwss.ir/article_16615_516f3a33b795cb70ecba2cb22c400ba3.pdf?lang=en
- 14- Nouri, A., Mohseni Tabrizi, A. (2017). A Sociological Explanation of The Impact of Social Factors on the Body Management Among Men 18 to 45 In Tehran With Emphasis on Self - Presentation. *Journal of Social Problems of Iran*. Volume 7, Number 2. pp. 29-53. https://ijsp.ut.ac.ir/article_63790.html
- 15- BABAEI, F. A. A., MANSOURIAN, R. F., & ZOLFAGHARI, N. (2016). The investigation of socio-cultural factors affecting the body management among women in .Kashan. Volume 18, Number 71. pp. 59-83 http://www.jwss.ir/article_33829_919e5194879cc427adf83a60ac480af3.pdf?lang=en
- 16- KHajenori, B., Rohani, A., & Hashemi, S. (2011). Lifestyle and body management. *Quarterly Journal of Women and Society*, 2(8), 21-48. http://jzvj.miau.ac.ir/article_1182.html
- 17- Mirzaei, S. M., Zanjani, H., & Ghorbanalipour, S. (2013). The Evaluation of Effective Social Factors on Women's Tendency toward Body Management in Iran in Three Recent Decades (Case of Study: Overweight and Adiposity in Karaj). Volume 5, Number 4. https://jisds.srbiau.ac.ir/article_2445_6298e8e6e8eacbc62b81db1e5ad853ec.pdf
- 18- Fitzsimmons, E. E., & Bardone-Cone, A. M. (2011). Downward spirals of body surveillance and weight/shape concern among African American and Caucasian college women. *Body image*, 8(3), 216-223 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21596635/>
- (2010). The Attractive Female .19- Swami, V Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, .Volume 36, Issue 3. Pp. 309-325. <https://www.researchgate.net/publication/41548386>
- 20- Featherstone, M., Hepworth, M., & Turner, B. (2014). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. The Body: Social Process and Cultural Theory. SAGE Publications Ltd.
- 21- Eskandarnejad, M., & Fathzadeh, L. (2017). The effect of aerobic exercises on body image concern, identity crisis and BMI modification, in girls with body image concern. *J Health Promot Manag*, 6(2), 34-42.
- 22- Zokaei, M, S & Farzaneh, H. (2008) Women and body culture: Backgrounds for choosing cosmetic surgeries in Tehran women. *Quarterly Journal of the Iranian Association for Cultural Studies and Communication*. Year 4, No. 11. pp. 61 – 45. http://jcsc.iaocsc.ir/article_44310.html
- 23- Javaheri, Fatemeh (2008) The body and its socio-cultural implications. *Letter of Cultural Research*, Year 9, Number 1. 37-80. http://www.jccs.ir/article_3498_15006fcc67d80f6376cfd64274e8124a.pdf

