



<https://jas.ui.ac.ir/?lang=en>

Journal of Applied Sociology

E-ISSN: 2322-343X

Vol. 37, Issue 2, No.102, 2026, pp 99-122

Received: 07.04.2025 Accepted: 11.10.2025

Research Paper

Qualitative Analysis of Interactions between Body Culture and the Active Body

Hossein Donyapour

Ph.D. student in Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Tabriz, Tabriz, Iran
hdonyapour@gmail.com

Fatemeh Abdavi* 

Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Tabriz, Tabriz, Iran
fatemehabdavi@tabrizu.ac.ir

Yaghoob Badri Azarin

Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Tabriz, Tabriz, Iran
badriazarin@gmail.com

Mohammad Bagher Alizadeh Aghdam

Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Law and Social Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran
m.alizadeh@tabrizu.ac.ir

Introduction

This study investigated the interactions between body culture and the active body as a dynamic, bidirectional process influenced by individual, social, and cultural factors, rather than as isolated physiological or normative constructs. Within the framework of the sociology of the body, body culture encompasses the beliefs, practices, and norms that shape bodily experiences, while the active body signifies engagement in physical activities aimed at health, performance, and identity formation. Focusing on experts in physical education, health, and sports sociology in Iran, this research explored how these interactions manifest amidst sociocultural transformations, including media influences, urbanization, and global health discourses. In the Iranian context, traditional norms intersect with contemporary ideals of fitness and wellness, creating tensions in bodily management and participation in physical activities. Drawing on qualitative data, this study revealed that these interactions create a contested arena where cultural values both constrain and enable active lifestyles, thus contributing to broader understandings within the fields of sports sociology and public health.

Materials & Methods

This qualitative research utilized a constructivist grounded theory approach (Glaser & Strauss, 1967) and was conducted between 2024 and 2025. Data collection involved 20 in-depth semi-structured interviews with professors, experts, managers, and specialists in physical education, health, and sports sociology, all of whom had a minimum of 5 years of relevant experience. Purposive and theoretical sampling ensured diversity in gender (55% male, 45% female), age (mean age of 42.65 years), education level (80% holding PhDs), and professional roles (50% professors, 35% coaches). Interviews ranged from 22 to 86 minutes and were supplemented by field

notes and theoretical memos. The analysis followed a 3-phase coding process: open coding, which generated 792 initial codes that were subsequently reduced to 171 secondary codes and 24 concepts; axial coding, which clustered these into 15 categories; and selective coding, which integrated them around the core phenomenon. MAXQDA 2022 was used for coding and theoretical sensitivity was informed by the works of Bourdieu (1986/2019), Foucault (1982), and Giddens (1992/2023). To ensure trustworthiness, the study adhered to Lincoln and Guba's (1988) criteria, including credibility through member checking and triangulation.

* Corresponding author

Donyapour, H., Abdav, F., Badri Azarin, Y., & Alizadeh Aghdam, M.B. (2026). Qualitative analysis of interactions between body culture and the active body. *Journal of Applied Sociology*, 37(2), 99-122. <https://doi.org/10.22108/jas.2025.144781.2623>



Discussion of Results & Conclusion

The analysis identified 15 major categories that illuminated the complexities of interactions between body culture and the active body:

Causal Conditions: Individual motivations (e.g., personal interest in sports, habitus as described by Bourdieu), socio-professional factors (e.g., social validation, bodily capital), and educational influences (e.g., scientific awareness) initiated and sustained these interactions, fostering proactive bodily engagement. **Contextual Conditions:** Cultural backgrounds (e.g., competitive norms, power discourses per Foucault), social interactions (e.g., family support), and physical environments (e.g., urban facilities) provided the sociocultural and infrastructural backdrop that enabled or limited the formation of the active body. **Intervening Conditions:** Psychosocial pressures (e.g., media ideals, gender expectations) and external constraints (e.g., time scarcity, pollution) modulated the process, often intensifying disciplinary mechanisms. In contrast, personal experiences (e.g., stress reduction through activity) offered counterbalances. **Action Strategies:** Personal planning (e.g., flexible goal-setting), social dynamism (e.g., group activities), and physical enhancement (e.g., professional coaching) represented adaptive responses that promoted self-management and communal reinforcement aligned with reflexive identity projects (Giddens). **Consequences:** Enhanced physical and mental health (e.g., improved sleep,

reduced stress) and personal and social development (e.g., boosted confidence, stronger relationships) emerged as key outcomes, underscoring the transformative potential of these interactions.

The core category—Interactions between Body Culture and the Active Body—captured the central process, through which experts navigated multifaceted influences to construct and sustain active lifestyles. Rather than exhibiting static compliance, participants described a reflexive, performative dynamic, in which cultural norms were internalized, resisted, and reshaped through bodily practices. This study revealed these interactions as fluid and negotiated experiences constrained by patriarchal and economic structures but enriched by agency, innovation, and health benefits.

Being situated at the intersection of tradition and modernity in Iran, these interactions highlighted the role of body culture in promoting balanced lifestyles. This research offers a nuanced model for gender studies and public health, emphasizing the localized negotiations of global bodily ideals. The findings inform policy in sports management by advocating for infrastructure improvements, media literacy, and inclusive programs designed to mitigate barriers and amplify benefits for physical and mental well-being, as well as social equity.

Keywords: Body Culture, Active Body, Physical Activity, Lifestyle, Physical and Mental Health.



مقاله پژوهشی

واکاوی کیفی تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

حسین دنیاپور، دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

hdonyapour@gmail.com

فاطمه عبدوی ^{ID} *، استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

fatemehabdavi@tabrizu.ac.ir

یعقوب بدری‌آذرین، استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

badriazarin@gmail.com

محمدباقر علیزاده‌ا قدم، استاد، گروه علوم اجتماعی، دانشکده حقوق و علوم اجتماعی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

m.alizadeh@tabrizu.ac.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل مؤثر بر تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال با استفاده از رویکرد کیفی و بر مبنای نظریه داده‌بنیاد انجام شد. روش: این مطالعه از نوع تحقیقات کاربردی و اکتشافی بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند و معیار اشباع نظری انجام پذیرفت. جامعه پژوهش شامل ۲۰ نفر از اساتید، صاحب‌نظران، مدیران و متخصصان حوزه‌های تربیت بدنی، سلامت و جامعه‌شناسی ورزشی با حداقل ۵ سال سابقه فعالیت مرتبط بودند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA 2022 تحلیل شدند. یافته‌ها: در فرایند تحلیل داده‌ها براساس نظریه داده‌بنیاد، ابتدا ۷۹۲ کد اولیه شناسایی شد که پس از مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی، به ترتیب به ۱۷۱ کد، ۲۴ مفهوم و نهایتاً ۱۵ مقوله اصلی تقلیل یافتند. پدیده محوری تحقیق «تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال» شناسایی شد که در ارتباط با شرایط علی (انگیزه‌های فردی، عوامل اجتماعی-حرفه‌ای و تأثیرات آموزشی)، شرایط زمینه‌ای (بسترهای فرهنگی، تعاملات اجتماعی و محیط فیزیکی) و شرایط مداخله‌گر (فشارهای روانی-اجتماعی و محدودیت‌های بیرونی) قرار گرفت. راهبردهای کنشی شامل برنامه‌ریزی‌های فردی، تعامل و پویایی اجتماعی و فعالیت‌های بهبوددهنده جسمانی بودند که به پیامدهایی همچون ارتقای سلامت جسمی و روانی و نیز توسعه فردی و اجتماعی منجر شدند. نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که تعاملات بین فرهنگ بدنی و بدن فعال، نتیجه تعامل پویا و پیچیده عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی است. این مدل می‌تواند مبنایی مناسب برای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های راهبردی در حوزه‌های جامعه‌شناسی ورزشی، سلامت عمومی و مدیریت ورزشی با تأکید بر ترویج سبک زندگی سالم و متعادل باشد. نتایج این پژوهش برای سیاست‌گذاران، مربیان و فعالان حوزه تربیت بدنی و سلامت جامعه مفید است.

واژه‌های کلیدی: فرهنگ بدنی، بدن فعال، فعالیت بدنی، سبک زندگی، سلامت جسمی و روانی.

* نویسنده مسئول:

دنیاپور، حسین، عبدوی، فاطمه، بدری‌آذرین، یعقوب و علیزاده‌ا قدم، محمدباقر. (۱۴۰۵). واکاوی کیفی تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال، جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۷(۲)، ۹۹-

۱۲۲. <https://doi.org/10.22108/jas.2025.144781.2623>



مقدمه و بیان مسئله

بدن مفهومی چندبعدی است که فراتر از یک موجودیت زیستی در بسترهای اجتماعی و فرهنگی معنا می‌یابد. پژوهش‌های جامعه‌شناسی بدن نشان داده‌اند که بدن همواره تحت تأثیر ایدئولوژی‌ها، هنجارها و ارزش‌های مسلط جامعه قرار دارد (Shilling, 2012)؛ به بیان دیگر، بدن نه صرفاً یک واقعیت طبیعی، بلکه سازه‌ای اجتماعی است که بازتابی از انتظارات و نظم‌های فرهنگی به شمار می‌رود (Bourdieu, 2019). «فرهنگ بدنی» به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، کنش‌ها و هنجارهای مرتبط با بدن تعریف می‌شود که تعیین می‌کند افراد چگونه بدن خود را تجربه و بازنمایی کنند (Blackman, 2021). این فرهنگ می‌تواند در عرصه‌های متنوعی از جمله استانداردهای ظاهری، شیوه‌های حرکت، تعریف نقش‌های جنسیتی و بازتولید هویت‌های اجتماعی تجلی یابد (Bordo, 2023)؛ برای مثال، در برخی جوامع تناسب اندام نشانه موفقیت و نظم شخصی تلقی می‌شود، درحالی‌که در برخی دیگر، لاغری افراطی ارزش نمادین بیشتری پیدا می‌کند. چنین الگوهایی می‌توانند پیامدهایی گسترده در رفتارهای تغذیه‌ای، گرایش به فعالیت‌های ورزشی و حتی جراحی‌های زیبایی داشته باشند (Chow, 2024). از منظر هویتی، بدن هم بازتاب فردیت و هم نمایانگر جایگاه اجتماعی و اقتصادی افراد است (Bourdieu, 2019)؛ به همین دلیل، فرهنگ بدن بیشتر به‌عنوان بستری برای بازتولید روابط قدرت و تمایزات جنسیتی، طبقاتی یا نژادی عمل می‌کند (Entwistle, 2023).

در این میان، مفهوم «بدن فعال» اهمیت ویژه‌ای یافته است. بدن فعال به بدنی اطلاق می‌شود که درگیر فعالیت‌های ورزشی منظم بوده و هدف آن ارتقای سلامت، افزایش عملکرد و دستیابی به سطح مطلوبی از تناسب اندام است (Zhang, 2024). این مفهوم نه تنها ناظر بر کنش فردی برای بهبود وضعیت جسمانی است، بلکه واجد معنایی اجتماعی است و با ارزش‌های فرهنگی مرتبط با سلامت، زیبایی و موفقیت گره خورده است (Kohl et al., 2019)؛ با این حال، ایدئال‌های فرهنگی مرتبط با بدن فعال که در رسانه‌ها و

گفتمان‌های اجتماعی بازنمایی می‌شوند، می‌توانند به منبع فشار تبدیل شوند که افراد برای انطباق با این معیارها ناچار به پذیرش برنامه‌های سخت ورزشی یا هنجارهای زیبانشاخی می‌شوند که گاه پیامدهای روانی و اجتماعی منفی به همراه دارد (Markula & Pringle, 2006)؛ بنابراین، بدن فعال در عین حال که نمادی از سبک زندگی سالم تلقی می‌شود، بازتابی از ایدئولوژی‌های مسلط درباره قدرت، زیبایی و موفقیت نیز است (Shilling, 2012).

فرهنگ بدن که شامل ارزش‌ها، باورها و رفتارهای اجتماعی مرتبط با بدن است، در علوم اجتماعی مطالعه می‌شود و نحوه درک و مدیریت بدن را در جوامع مختلف بررسی می‌کند (Glapka, 2022). این مفهوم به‌عنوان سازه‌ای فرهنگی تحت تأثیر ایدئولوژی‌های اجتماعی و فرایندهای قدرت و کنترل اجتماعی قرار دارد (Featherstone, 2018; Fraser & Greco, 2020). جامعه‌شناسانی نظیر پیر بوردیو^۱ (2019) و میشل فوکو^۲ (1982) به نقش طبقه اجتماعی و کنترل اجتماعی بر بدن پرداخته‌اند. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که فرهنگ بدن تحت تأثیر تاریخ، اقتصاد، سیاست، رسانه‌ها و تکنولوژی قرار دارد و بر ادراک افراد و سیاست‌های عمومی سلامت تأثیر می‌گذارد (Van Wichelen & De Leeuw, 2024). از منظر فیزیولوژیکی، بدن فعال با تغییرات مثبت در سیستم‌های قلبی-عروقی، تنفسی و متابولیکی همراه است که به بهبود قدرت عضلانی، افزایش تراکم استخوانی و سلامت کلی کمک می‌کند (Belanger et al., 2022; Park et al., 2023). همچنین فعالیت بدنی منظم می‌تواند به افزایش میوکین‌ها و کاهش التهاب کمک کند و تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد داشته باشد (Fiuzza-Luces et al., 2018; Taani et al., 2022). در سال‌های اخیر، تحقیقات جدیدی در زمینه تأثیر فرهنگ بدنی بر بدن فعال انجام شده است. این مطالعات به جنبه‌های نوینی از این موضوع پرداخته‌اند؛ برای مثال مطالعه تیگمن و زاکاردو^۳ (2015) نشان

¹ Bourdieu

² Michel Foucault

³ Tiggemann & Zaccardo

داده است که استفاده از پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام می‌تواند تأثیر درخور توجهی بر تصویر بدنی و انگیزه‌های فعالیت بدنی داشته باشد. مطالعه چو^۱ و همکاران (2021) نقش دستگاه‌های پوشیدنی را در ترویج فعالیت بدنی و تأثیر آنها بر فرهنگ بدنی بررسی کرده‌اند. پژوهش تایلور^۲ (2018) تأثیر جنبش‌های مثبت بدنی را بر تغییر نگرش‌ها به بدن و فعالیت فیزیکی بررسی کرده‌اند. مطالعه چن^۳ و همکاران (2020) چگونگی تأثیر تبادلات فرهنگی جهانی را بر تغییر استانداردهای بدنی و الگوهای فعالیت بدنی در جوامع مختلف بررسی کرده‌اند. تحقیق سالیس^۴ و همکاران (2020) تأثیر طراحی شهری و دسترسی به فضاهای فعالیت بدنی را بر فرهنگ بدنی و میزان فعالیت فیزیکی افراد بررسی کرده‌اند. این مطالعات جدید، درک عمیق‌تری از پیچیدگی‌های ارتباط بین فرهنگ بدنی و بدن فعال در عصر دیجیتال و جهانی شدن ارائه می‌دهند.

فرهنگ فیزیکی به‌عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، هنجارها و شیوه‌های اجتماعی که فعالیت بدنی و بازنمایی بدن را ترویج می‌دهند (Zykov & Chudaykin, 2021)، نیازمند بررسی تعاملات پیچیده میان بدن، فرهنگ و جامعه است. افراد در جهان معاصر براساس ایدئولوژی‌ها و ارزش‌های فرهنگی، بدن خود را به‌عنوان بخشی از پروژه هویت بازانديشانه^۵ مدیریت می‌کنند که با دیدگاه گیدنز^۶ (2023) درباره هویت شخصی در مدرنیته هم‌راستا است. این فرایند بازانديشی، تحت تأثیر گفتمان‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، بدن را به ابزاری برای بیان هویت و جایگاه اجتماعی تبدیل می‌کند (Eichberg & Kosiewicz, 2016). فرهنگ بدنی با تعیین استانداردهای زیبایی و کارکرد بدن در زمینه‌هایی چون ورزش و تغذیه، از طریق گفتمان‌های قدرت (فوکو، 1982) و سرمایه بدنی (بوردیو، 2019) شکل می‌گیرد و بر نگرش افراد تأثیر می‌گذارد (Abramov & Nazymok, 2024)؛ برای مثال، رسانه‌ها ایدئال‌های بدنی را ترویج می‌کنند که اغلب از جوامع صنعتی غربی نشئت گرفته و می‌توانند به نارضایتی از بدن، به‌ویژه در میان زنان و مردان جوان منجر شوند (Alves et al., 2009; Mellor et al., 2009). این نارضایتی که در گروه‌های جنسی و قومی متفاوت است، تحت تأثیر فشارهای اجتماعی برای تغییر بدن قرار دارد (Damanik et al., 2024). همچنین، سطح بالاتر فرهنگ بدنی با افزایش فعالیت بدنی مرتبط است و ارزش‌های فرهنگی نقش کلیدی در این فرایند ایفا می‌کنند (Tucunduva, 2012). نظریه پردازانی مانند

فرهنگ فیزیکی به‌عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، هنجارها و شیوه‌های اجتماعی که فعالیت بدنی، سلامت جسمانی و بازنمایی بدن را در بسترهای فرهنگی و اجتماعی ترویج می‌دهند، بر بدن فعال تأثیر می‌گذارد و نحوه درک و تعامل افراد را با بدن خود شکل می‌دهد (Zykov & Chudaykin, 2021). این مفهوم که با سرمایه بدنی بوردیو (2019) و انضباط بدنی فوکو (1982) هم‌راستا است، از طریق گفتمان‌های اجتماعی، فرهنگی و جنسیتی بازتولید می‌شود و بر جایگاه بدن در جامعه اثر می‌گذارد (Newman et al., 2022)؛ برای مثال، زنان جوان ممکن است تحت فشار انتظارات اجتماعی برای دستیابی به بدن ایدئال قرار گیرند که بر مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد (Garrett, 2004). همچنین، عواملی مانند خانواده، مذهب و طبقه اجتماعی در شکل‌گیری فرهنگ فیزیکی نقش دارند؛ برای نمونه، برای جوانان مسلمان، سرمایه اقتصادی و محیط‌های اجتماعی خارج از مدرسه بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی اثرگذار است (Dagkas &

فرهنگ فیزیکی به‌عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، هنجارها و شیوه‌های اجتماعی که فعالیت بدنی، سلامت جسمانی و بازنمایی بدن را در بسترهای فرهنگی و اجتماعی ترویج می‌دهند، بر بدن فعال تأثیر می‌گذارد و نحوه درک و تعامل افراد را با بدن خود شکل می‌دهد (Zykov & Chudaykin, 2021). این مفهوم که با سرمایه بدنی بوردیو (2019) و انضباط بدنی فوکو (1982) هم‌راستا است، از طریق گفتمان‌های اجتماعی، فرهنگی و جنسیتی بازتولید می‌شود و بر جایگاه بدن در جامعه اثر می‌گذارد (Newman et al., 2022)؛ برای مثال، زنان جوان ممکن است تحت فشار انتظارات اجتماعی برای دستیابی به بدن ایدئال قرار گیرند که بر مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد (Garrett, 2004). همچنین، عواملی مانند خانواده، مذهب و طبقه اجتماعی در شکل‌گیری فرهنگ فیزیکی نقش دارند؛ برای نمونه، برای جوانان مسلمان، سرمایه اقتصادی و محیط‌های اجتماعی خارج از مدرسه بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی اثرگذار است (Dagkas &

¹ Cho

² Taylor

³ Chen

⁴ Sallis

⁵ Reflexive Project of The Self

⁶ Giddens

فرهنگ بدنی و فعالیت بدنی به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی بر استانداردهای زیبایی و فعالیت بدنی اثرگذارند (Gutman, 2017). عوامل مختلفی مانند رسانه‌ها و فشارهای اجتماعی بر الگوهای فعالیت بدنی تأثیرگذار هستند و این می‌تواند به تشویق سبک زندگی سالم یا فشار برای دستیابی به استانداردهای غیرواقعی منجر شود (Buchanan et al., 2023). عوامل اجتماعی و سیاسی نیز در تعیین نگرش افراد به بدن و فعالیت‌های بدنی نقش ایفا می‌کنند (Gordon & Foucault, 1980). به‌علاوه، نظام‌های اقتصادی و تجاری می‌توانند بدن فعال را به کالایی تجاری تبدیل و تأثیرات اجتماعی و اقتصادی را بر انتخاب‌های فردی تقویت کنند (Breuer, 2025).

باوجود پژوهش‌های گسترده دربارهٔ فرهنگ بدنی و بدن فعال، هنوز درک روشنی از چگونگی تعامل میان این دو پدیده وجود ندارد. «تعامل فرهنگ بدنی و بدن فعال» به فرایند دوسویه‌ای اشاره دارد که در آن، ارزش‌ها، هنجارها و گفتمان‌های فرهنگی جامعه، نگرش و رفتار افراد به بدن و فعالیت بدنی را شکل می‌دهد و در مقابل، کنش‌های بدنی و سبک زندگی فعال افراد نیز بر بازتولید و تغییر فرهنگ بدنی اثر می‌گذارند؛ به عبارت دیگر، بدن فعال نه صرفاً محصول انتخاب فردی، بلکه بازتابی از ساختارهای فرهنگی و اجتماعی است که در بستر جامعه شکل می‌گیرد. اهمیت بررسی این تعامل از آن جهت است که در جوامع امروز، بدن به عرصه‌ای برای بازنمایی هویت، منزلت و ارزش‌های اجتماعی تبدیل شده است. رسانه‌ها، فناوری‌های نوین و گفتمان‌های جهانی سلامتی، معیارهای تازه‌ای از «بدن مطلوب» و «زندگی فعال» را ترویج می‌کنند که می‌تواند موجب ارتقای سلامت شود و نیز فشارهای روانی و اجتماعی تازه‌ای ایجاد کند؛ در نتیجه، فهم اینکه چگونه فرهنگ بدنی بر شکل‌گیری بدن فعال اثر می‌گذارد و متقابلاً بدن فعال چگونه می‌تواند فرهنگ بدنی را بازتولید یا دگرگون کند، برای سیاست‌گذاری فرهنگی و سلامت جامعه ضروری است. باوجود مطالعات متعدد در این زمینه، خلأ پژوهشی در تحلیل

نوربرت الیاس (فرایند تمدن)، میشل فوکو (انضباط بدنی)، پیر بوردیو (سرمایه بدنی) و آنتونی گیدنز (هویت بازاندیشانه) غنای مفهومی فرهنگ بدنی را در تحلیل ورزش و فعالیت بدنی تقویت کرده‌اند (Eichberg & Kosiewicz, 2016)؛ درنهایت، ترکیب فرهنگ بدنی و فعالیت بدنی به‌عنوان ابزاری برای دستیابی به سلامت جسمی، روانی و بهزیستی اجتماعی در جوامع معاصر مطرح است (Fullagar, 2019).

تحقیقات متعددی نشان داده است که فرهنگ بدنی تأثیر چشمگیری بر فعالیت جسمانی و سلامت بزرگسالان دارد؛ برای مثال، تنها ۲۱ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده به سطوح توصیه‌شده از فعالیت بدنی می‌رسند که نمایانگر مشکل عدم‌تحرك است (Tucker et al., 2011). فعالیت بدنی منظم به‌عنوان یک رفتار کلیدی بهداشتی شناخته می‌شود که می‌تواند تأثیر مثبتی بر بیماری‌های مزمن مرتبط با پیری داشته باشد (King & King, 2010). همچنین، قرارگرفتن در معرض ایدئال‌های فرهنگی از جمله لاغری و عضلانی می‌تواند به نارضایتی از بدن و کاهش رضایت از بدن منجر شود (Rothwell & Desmond, 2018). مطالعهٔ گارلند^۱ و همکاران (2018) نشان داد که استراتژی‌های طراحی فعال در مسکن‌های مقرون‌به‌صرفه می‌تواند سطح فعالیت بدنی را افزایش دهد (Garland et al., 2018). همچنین لوکیانچنکو^۲ (2023) تأکید کرد که گنجاندن فرهنگ بدنی و فعالیت‌های بهداشتی در زندگی روزانه می‌تواند به بهبود کیفیت بدن و آمادگی جسمانی کمک کند (Lukyanchenko, 2023). بدین ترتیب، تأثیر مثبت فرهنگ بدنی و فعالیت‌های مرتبط بر سلامت بزرگسالان و تأثیر منفی ایدئال‌های غیرواقعی بر رضایت از بدن و سطح فعالیت بدنی مشخص می‌شود (Bazanina, 2021). جوزف^۳ و همکاران (2018) عوامل فرهنگی مرتبط با فعالیت بدنی در میان بزرگسالان آمریکایی را شناسایی و به اهمیت این عوامل در طراحی مداخلات ارتقای فعالیت بدنی تأکید کردند (Joseph et al., 2018).

¹ Garland

² Lukyanchenko

³ Joseph

فرهنگ بدنی و بدن فعال کمک می‌کند. فوکو در مقابل، بدن را محصولی از گفتمان‌های قدرت و انضباط می‌بیند. مفهوم «بدن مطیع» او نشان می‌دهد که نهادهایی مانند رسانه‌ها و نظام آموزشی از طریق نظارت و هنجارسازی، بدن را کنترل می‌کنند (Foucault, 1982). این انضباط در فرهنگ بدنی، رفتارهای خودنظارتی (مانند ورزش منظم) را ترویج می‌دهد که با شرایط مداخله‌گر و راهبردهای کنشی پژوهش همخوانی دارد (Markula & Pringle, 2006). گیدنز با مفهوم «هویت بازاندیشانه»، بدن را به‌عنوان بخشی از پروژه هویتی در نظر می‌گیرد که افراد در جوامع مدرن از طریق آن خود را بازسازی و مدیریت می‌کنند (Giddens, 2023). این دیدگاه بر چگونگی شکل‌گیری هویت بدنی از طریق فعالیت‌های بدنی و تعاملات اجتماعی تأکید دارد و به تحلیل راهبردهای کنشی و پیامدهای اجتماعی فرهنگ بدنی و بدن فعال کمک می‌کند. ترکیب این دیدگاه‌ها چارچوبی یکپارچه برای تحلیل تعاملات فردی و اجتماعی در فرهنگ بدنی فراهم می‌کند. این لنز نظری، مقولات پژوهش (مانند پیامدها) را غنی می‌سازد و از ذهن تهی در نظریه داده‌بنیاد جلوگیری می‌کند (Strauss & Corbin, 1997).

پیشینه تحقیق

مدیریت بدن و فرهنگ بدن از موضوعات مهم و چندبُعدی است که پژوهش‌های مختلفی در سطح ملی و بین‌المللی به آن پرداخته‌اند. در ایران، پژوهش‌ها عمدتاً به بررسی عوامل اجتماعی، فرهنگی، روان‌شناختی و گاه مذهبی تأثیرگذار بر مدیریت بدن تمرکز دارند. زمانیان و همکاران (۱۴۰۳) با تحلیل پدیدارشناختی بر ناسازگاری هویت زنانگی و ورزشکاری در میان فوتبالیست‌های زن تأکید داشتند و به نقش مدیریت بدن از طریق پوشش و ظاهر برای کاهش فشارهای ناشی از این ناسازگاری پرداختند. اروانه و خدایی بیرامی (۱۴۰۲) با رویکرد فراتحلیلی عوامل مؤثر بر مدیریت بدن از جمله سرمایه فرهنگی و مصرف رسانه‌های خارجی را شناسایی کرده و تأثیر نظریه‌های بوردیو و گیدنز در این حوزه را برجسته ساختند. گودرزی و همکاران (۱۴۰۲) با بررسی

جامع و میان‌رشته‌ای این تعامل محسوس است. بیشتر تحقیقات پیشین یا صرفاً به ابعاد فیزیولوژیکی فعالیت بدنی پرداخته‌اند یا فرهنگ بدنی را به‌صورت کلی بررسی کرده‌اند، بدون آنکه به روابط پیچیده میان عوامل فردی، اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناختی در شکل‌گیری بدن فعال توجه کنند؛ بنابراین، مسئله اصلی این پژوهش آن است که تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال در بستر اجتماع - فرهنگی ایران چگونه شکل می‌گیرد و چه عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردی و پیامدی در آن نقش دارند. هدف پژوهش، ارائه مدلی یکپارچه بر مبنای رویکرد نظریه داده‌بنیاد است تا سازوکارهای این تعامل را تبیین و پیامدهای آن را برای سبک زندگی سالم و متعادل مشخص سازد. این پژوهش با بهره‌گیری از چارچوب‌های نظری بوردیو (سرمایه بدنی)، فوکو (انضباط بدنی) و گیدنز (هویت بازاندیشانه) می‌کوشد درکی عمیق‌تر از پیوند میان فرهنگ بدنی و بدن فعال ارائه دهد و مبنایی نظری و کاربردی برای برنامه‌ریزی‌های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی فراهم آورد.

ادبیات نظری

این پژوهش با تکیه بر چارچوب‌های جامعه‌شناسی بدن، به‌ویژه دیدگاه‌های پیر بوردیو (2019)، میشل فوکو (1982) و آنتونی گیدنز (2023)، تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال را بررسی می‌کند. این چارچوب به‌عنوان لنز نظری برای تحلیل کیفی داده‌ها در رویکرد نظریه داده‌بنیاد عمل می‌کند و حساسیت نظری را برای ورود به میدان پژوهش با ذهن باز اما هدایت‌شده فراهم می‌آورد (Stern, 2016). بوردیو با مفهوم «سرمایه بدنی»، بدن را ابزاری برای تمایزیابی اجتماعی و بازتولید هنجارهای فرهنگی می‌داند که در میدان‌های اجتماعی مانند ورزش و آموزش ارزش‌گذاری می‌شود (Bourdieu, 2019). الگوهای درونی‌شده به‌عنوان تمایلات درونی‌شده، رفتارهای جسمانی را شکل می‌دهند و نابرابری‌های طبقاتی را بازتولید می‌کنند (Shilling, 2016). این دیدگاه به شناسایی عوامل اجتماعی (مانند شرایط علی و زمینه‌ای) در تعاملات

مطالعات پیشین از سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۱ به تحلیل فراترکیب پرداخته و عوامل مختلف فردی، اجتماعی، فرهنگی و پزشکی را در مدیریت بدن مطرح کردند؛ درحالی‌که خواجه‌نوری و کوچانی اصفهانی (۱۴۰۰)، تأثیر سرمایه فرهنگی بر مدیریت بدن زنان و مردان را با تکیه بر نظریه‌های فمینیستی و بوردیو بررسی و تفاوت‌های جنسیتی را در این زمینه برجسته کردند. جهان‌پرور و عشایری (۱۴۰۰) و شعاع و نیازی (۱۳۹۵) نیز با روش فراتحلیلی به عوامل مرتبط با گرایش جامعه ایرانی به مدیریت بدن پرداختند و ارتباط میان سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی و مدیریت بدن را نشان دادند. مطالعات کیفی مانند تحقیق آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹) درباره فرهنگ بدن‌سازی مردان جوان یا تحقیق عزتی قادی و جعفری هفتخوانی (۱۳۹۸) درباره بازنمایی فرهنگ بدن در مجلات عامه‌پسند زنان نشان می‌دهد که موضوع مدیریت بدن با مسائل گسترده‌تری همچون تمایزیابی اجتماعی، منزلت اجتماعی، فشار هنجاری اطرافیان و نوگرایی در ارتباط است. در مطالعات ترکیبی نیز، قاضی و همکاران (۱۳۹۷) نقش رویکردهای اجتماعی و فرهنگی را در سبک‌های مدیریت بدن زنان شهر تهران برجسته کردند؛ درحالی‌که امیری‌مقدم و همکاران (۱۳۹۶) با ارائه یک مدل شبکه عصبی فازی رابطه میان انگیزه مشارکت ورزشی، سلامت عمومی و فرهنگ بدن را بررسی کردند. ذکایی (۱۳۸۷) با تمرکز بر جوانان ورزشکار، تأثیر نوگرایی و گفتمان‌های اجتماعی را بر حساسیت آن‌ها به تناسب اندام و تصویر بدنی مطلوب بررسی کرد. در سطح بین‌المللی، پژوهش‌هایی مانند یوتوشنکو و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استفاده از فناوری‌های نوین آموزشی مانند واقعیت مجازی و فناوری بازی می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان را برای سبک زندگی فعال افزایش دهد. لوکیاچنکو (۲۰۲۳) تأثیر فعالیت‌های بدنی روزانه را بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان خردسال بررسی کرد و تأثیر مثبت تربیت بدنی بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان را برجسته ساخت. پژوهش‌هایی مانند نیومن^۱ و همکاران

(۲۰۲۲) و فولاگار^۲ (۲۰۱۹) نیز بر ابعاد فرهنگی و اجتماعی ورزش و فرهنگ بدن تأکید و نقش آن‌ها را در شکل‌دهی جنبش‌های تجسمی و مبارزه با نابرابری‌های سلامت بررسی کرده‌اند. اسدوا^۳ (۲۰۲۲) و زیوانوویچ^۴ و همکاران (۲۰۲۱) با تمرکز بر تربیت بدنی و فعالیت‌های بهداشتی بر اهمیت سبک زندگی سالم و اثرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر سلامت قلبی، کاهش استرس، و رفاه جسمانی و روانی افراد تأکید کردند.

به‌طورکلی، پیشینه پژوهش‌های داخلی بر ارتباط میان سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی، مذهب، رسانه‌ها و تغییرات اجتماعی در مدیریت بدن در جامعه ایران تأکید دارد؛ درحالی‌که مطالعات خارجی بیشتر بر اثرات فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی بر سلامت جسمانی و روانی، نقش فناوری و نوآوری‌های آموزشی و تأثیرات اجتماعی-فرهنگی در ترویج سبک زندگی سالم و فعال متمرکز هستند. این تفاوت‌ها نشان‌دهنده تفاوت زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و پژوهشی در ایران و سایر کشورهاست؛ اما هر دو گروه مطالعات، بر اهمیت مدیریت بدن و فرهنگ بدن در زندگی فردی و اجتماعی تأکید دارند و نقش کلیدی آن را در شکل‌دهی رفتارها و سبک زندگی افراد در جوامع معاصر نشان می‌دهند.

این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد نظریه داده‌بنیاد و ادغام چارچوب‌های نظری مانند بوردیو، فوکو و گیدنز به تحلیل عمیق تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال در بستر ایرانی می‌پردازد. برخلاف مطالعات داخلی که بیشتر به‌صورت جداگانه به عوامل اجتماعی، فرهنگی یا روان‌شناختی پرداخته‌اند، این پژوهش تعامل پویای این عوامل را در مدلی یکپارچه بررسی می‌کند و شکاف موجود در تحلیل‌های جامع کیفی را پر می‌کند. اهمیت این پژوهش در ارائه بینش‌هایی برای سیاست‌گذاری سلامت‌محور، ترویج سبک زندگی فعال و تقویت برنامه‌های آموزشی در حوزه جامعه‌شناسی ورزشی و مدیریت ورزشی است. این مطالعه با تأکید بر نقش فرهنگ بدنی در ارتقای سلامت جسمی و روانی، اعتمادبه‌نفس و

² Fullagar

³ Asadova

⁴ Živanović

¹ Newman

مشاهدات از تعاملات مصاحبه‌شوندگان و برداشت‌های اولیه از پاسخ‌ها بودند که به شناسایی الگوهای اولیه کمک کردند. یادداشت‌های نظری نیز برای ثبت تأملات پژوهشگر درباره مفاهیم در حال ظهور و روابط بین آن‌ها استفاده شدند. این یادداشت‌ها به‌عنوان مبنای نمونه‌گیری نظری و توسعه مقولات در مراحل بعدی تحلیل به کار رفتند (Strauss & Corbin, 1997). فرایند اصلی در تکنیک نظریه داده‌بنیاد به‌عنوان روش تحلیلی داده‌ها شامل کدگذاری و طبقه‌بندی داده‌های خام و استخراج مفاهیم و مقولات اصلی و روابط بین آن‌ها در چارچوب نظریه محقق ساخته است. این فرایند مبنای اصلی تمایز این شیوه از سایر روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش‌های کیفی است. به این منظور، در نظریه داده‌بنیاد از سه شیوه کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی استفاده شد (Flick, 2022). فرایند مقایسه مداوم به‌عنوان هسته اصلی نظریه داده‌بنیاد، برای استخراج کدها و مقولات به کار رفت. در مرحله کدگذاری باز، متن مصاحبه‌ها به‌صورت خط‌به‌خط تحلیل شد و کدها و مفاهیم اولیه از طریق عبارات مستقیم مصاحبه‌شوندگان، مقایسه پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان، یادداشت‌های میدانی و داده‌های اسنادی شکل گرفتند. در کدگذاری محوری، مقولات از طریق مقایسه کدها و مفاهیم مشابه و شناسایی روابط بین آن‌ها استخراج شدند. این فرایند مقایسه‌ای تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت (Stem, 2016). برای اطمینان از ورود به میدان پژوهش با ذهن باز اما نه تهی، چارچوب نظری مبتنی بر دیدگاه‌های بوردیو (2019) و فوکو (1982) پیش از جمع‌آوری داده‌ها تدوین شد. این چارچوب به حفظ حساسیت نظری در فرایند کدگذاری و تحلیل داده‌ها کمک کرد (Stem, 2016). در ارتباط با بررسی روایی پژوهش چهار معیار اعتبار، انتقال، اعتماد، تأیید و اصالت در پژوهش حاضر بررسی و تأیید شد (Lincoln & Guba, 1988)؛ درنهایت، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و کدگذاری در بخش کیفی از نرم‌افزار MAXQDA 2022 استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

توسعه اجتماعی به درک بهتر چگونگی شکل‌گیری هویت بدنی در جوامع معاصر کمک می‌کند و راهکارهایی برای کاهش موانع فعالیت بدنی ارائه می‌دهد.

روش تحقیق

روش تحقیق از نظر هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی و به لحاظ روش انجام آن کیفی است. همچنین پژوهش حاضر اکتشافی است؛ زیرا به دنبال فهم عمیق‌تر و اکتشاف است. این پژوهش از رویکرد نظریه داده‌بنیاد برای شناسایی عوامل فرهنگ بدنی و بدن فعال استفاده می‌کند. نظریه داده‌بنیاد به‌عنوان روشی کیفی، امکان اکتشاف مقولات و روابط بین آن‌ها را از طریق داده‌های واقعی فراهم می‌آورد (Stern, 2016). با توجه به ماهیت اجرایی کار و اصول پژوهش نظریه داده‌بنیاد، انتخاب شرکت‌کنندگان با نمونه‌گیری هدف‌مند از بین اساتید، صاحب‌نظران، خبرگان، کارشناسان، مدیران فعال در حوزه تربیت بدنی، سلامت و جامعه‌شناسی ورزشی و نیز تجربه کاری قبلی مرتبط با موضوع تحقیق انجام گرفت. همچنین با تکیه بر داده‌های استخراج‌شده از اسناد نمونه‌گیری نظری به‌منظور انتخاب افرادی ادامه یافت که به گسترش بیشتر مفاهیم در حال توسعه و نظریه در حال شکل‌گیری کمک می‌کنند. همچنین معیارهای گزینش مصاحبه‌شوندگان براساس تجربه کاری یا فعالیتی یا تجربه پژوهشی حداقل ۵ ساله در رابطه با موضوع تحقیق بود. حجم نمونه با معیار اشباع نظری تعیین شد. اشباع نظری زمانی حاصل شد که داده‌های جدید اطلاعات نو یا متفاوتی به مقولات موجود اضافه نکردند، روابط بین مقولات مستحکم و ویژگی‌ها و ابعاد مقولات به‌طور کامل پر شدند. این فرایند در مصاحبه هجدهم محقق شد و مصاحبه بیستم برای اطمینان از تکمیل اشباع انجام گرفت (Strauss & Corbin, 1997). این مصاحبه‌ها به‌صورت عمیق، باز و غیرساختارمند و به مدت ۲۲ تا ۸۶ دقیقه با هریک از مصاحبه‌شوندگان به طول انجامید. در طول فرایند جمع‌آوری داده‌ها، یادداشت‌های نظری و میدانی به‌صورت مداوم ثبت شدند. یادداشت‌های میدانی شامل

جدول ۱- آمار توصیفی مصاحبه‌شوندگان

Table 1- Descriptive statistics of interviewees

شماره	سن	جنسیت	مدرک تحصیلی	سابقه کاری (سال)	سمت
۱	۴۵	مرد	دکتری	۲۰	استاد تربیت بدنی و علوم ورزشی
۲	۳۸	زن	دکتری	۱۵	مدیر مرکز سلامت و تناسب اندام
۳	۵۲	مرد	دکتری	۲۵	استاد دانشگاه و جامعه‌شناس ورزشی
۴	۳۵	مرد	دکتری	۱۰	مربی بدنسازی و کارشناس تغذیه ورزشی
۵	۴۰	زن	دکتری	۱۸	استاد دانشگاه
۶	۳۲	مرد	کارشناسی ارشد	۷	مربی شنا و ناجی غریق
۷	۵۱	زن	دکتری	۳۰	مدیر باشگاه ورزشی بانوان
۸	۴۳	مرد	دکتری	۱۲	جامعه‌شناس و پژوهشگر ورزش
۹	۳۰	زن	کارشناسی ارشد	۵	مربی پیلاتس و کارشناس سلامت
۱۰	۴۴	مرد	دکتری	۲۲	کارشناس تربیت بدنی و مربی فوتبال
۱۱	۳۹	زن	دکتری	۱۶	کارشناس تغذیه و مربی تناسب اندام
۱۲	۳۳	مرد	دکتری	۸	استاد دانشگاه و مربی دوچرخه‌سواری
۱۳	۴۷	زن	دکتری	۲۷	استاد تربیت بدنی و مربی دو و میدانی
۱۴	۳۶	مرد	کارشناسی ارشد	۱۱	مربی یوگا و کارشناس سلامت روان
۱۵	۵۵	زن	دکتری	۳۵	مربی بدنسازی بانوان
۱۶	۳۱	مرد	دکتری	۶	استاد دانشگاه و مربی کوهنوردی
۱۷	۴۲	زن	دکتری	۲۰	استاد دانشگاه و مربی ایروبیک
۱۸	۴۶	مرد	دکتری	۲۳	استاد دانشگاه و مربی تنیس
۱۹	۳۷	زن	دکتری	۱۴	استاد دانشگاه و مربی پیلاتس
۲۰	۵۰	مرد	دکتری	۲۸	استاد جامعه‌شناسی ورزشی

ورزشی (۷ نفر)، ۱۰٪ مدیران مراکز ورزشی (۲ نفر) و ۵٪ پژوهشگران ورزش (۱ نفر) هستند. این آمار توصیفی نمای کلی از ویژگی‌های جمعیت مطالعه‌شده را ارائه می‌دهد. در این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد نظریه داده‌بنیاد (Strauss & Corbin, 1997)، حساسیت نظری از طریق تحلیل عمیق و خطبه‌خط داده‌های کیفی (مصاحبه‌ها) تقویت شد تا بصیرت‌های نظری از بطن داده‌ها استخراج شود. به حساسیت نظری به‌عنوان توانایی محقق در شناسایی مفاهیم و روابط معنادار در داده‌ها و پیوند آن‌ها با چارچوب‌های نظری، در تمام مراحل کدگذاری توجه شد. این فرایند با کدگذاری باز آغاز شد؛ جایی که عبارات مستقیم مصاحبه‌شوندگان به کدها تبدیل شدند تا از مکانیکی شدن تحلیل جلوگیری شود. در فرایند تحلیل داده‌ها به روش نظریه داده‌بنیاد و در

جدول آمار توصیفی مصاحبه‌شوندگان شامل ۲۰ نفر از اساتید، صاحب‌نظران و کارشناسان فعال در حوزه تربیت بدنی و سلامت است. در این جدول، میانگین سن افراد مصاحبه‌شده ۴۲.۶۵ سال است که کمترین سن ۳۰ سال و بیشترین سن ۵۵ سال با دامنه ۲۵ سال است. میانگین سن افراد ۴۲ سال و انحراف معیار برابر با ۷.۰۹ سال است. از نظر جنسیت، ۵۵٪ افراد مرد (۱۱ نفر) و ۴۵٪ زن (۹ نفر) هستند. در خصوص مدرک تحصیلی، ۸۰٪ افراد دارای مدرک دکتری (۱۶ نفر) و ۲۰٪ دارای کارشناسی ارشد (۴ نفر) هستند. میانگین سابقه کاری ۱۷.۳۵ سال بوده که کمترین آن ۵ سال و بیشترین آن ۳۵ سال با دامنه ۳۰ سال است. میانگین سابقه کاری ۱۶ سال و انحراف معیار ۸.۶۹ سال محاسبه شده است. از نظر سمت، ۵۰٪ افراد اساتید دانشگاه (۱۰ نفر)، ۳۵٪ مربیان

مفهوم به صورت مستقل یک ویژگی، عامل یا مسئله مرتبط با موضوع تحقیق را نمایان می‌سازد. همچنین ۲۴ مفهوم تولید شده در ۱۵ مقوله دسته‌بندی شدند. مقوله‌ها نوعی «چتر مفهومی» هستند که چندین مفهوم مرتبط را در بر می‌گیرند و نمایانگر ساختار کلی داده‌ها و ارتباطات بین آن‌ها هستند.

جدول ۲ نشان‌دهنده رویکرد ساختاریافته‌ای برای تحلیل داده‌های کیفی است. کدهای ثانویه به صورت واحدهای کوچک‌تر و مجزا آغاز شده‌اند. سپس در طی فرایند کدگذاری باز به مفاهیم و مقوله‌های اصلی‌تر و جامع‌تر تبدیل شده‌اند. این فرایند به محقق امکان می‌دهد تا عوامل کلیدی مرتبط با عوامل فرهنگ بدنی و بدن فعال را شناسایی، سازمان‌دهی و تحلیل کند.

مرحله کدگذاری باز، تعداد ۷۹۲ کد اولیه شناسایی شد. این کدها از بررسی دقیق متن‌های مصاحبه و داده‌های موجود استخراج شده بودند و نمایانگر موضوعات و مفاهیم مختلف مرتبط با پژوهش بودند؛ با این حال، در مرحله تحلیل دقیق‌تر مشخص شد که بسیاری از این کدها با وجود تفاوت در نحوه بیان و اصطلاحات به کاررفته، در واقع از نظر مفهومی مشابه هستند و به موضوعات یکسانی در داده‌ها اشاره دارند. این شباهت‌ها نشان داد که برخی کدها قابلیت ادغام و تجمیع دارند. در این مرحله، داده‌های خام به مفاهیم کوچک‌تر و مشخص‌تر تفکیک و سپس این مفاهیم در قالب مقوله‌های بزرگ‌تر و کلی‌تر دسته‌بندی شد. تعداد ۱۷۱ کد ثانویه تولید شده به ۲۴ مفهوم دسته‌بندی شد. این مفاهیم معمولاً توصیف‌کننده اجزای کوچک‌تر و جزئی‌تری از موضوع تحقیق هستند. هر

جدول ۲- مفاهیم و مقولات عمده تولید شده در مرحله کدگذاری باز نظریه داده‌بنیاد

Table 2- Major concepts and categories generated in the open coding phase of data-driven theory

مقوله	مفهوم	کد
عوامل فردی و شخصی	انگیزه‌های درونی و شخصی	علاقه شخصی به ورزش، حس رقابت جویی، لذت از فعالیت بدنی، حس سلامتی، عشق به طبیعت، حس شادی، حس قدرت، حس آرامش، حس آزادی، حس برتری جویی، حس انعطاف‌پذیری، حس توانمندی، حس استقامت
شخصی	تجربیات ورزشی و عملی گذشته	تجربیات ورزشی کودکی، تجربه موفقیت ورزشی، تجربه سربازی، دوچرخه‌سواری کودکی، تجربه تیم‌های مدرسه، تجربه نجات دیگران، فعالیت روزمره روستایی، نیاز به انضباط تیمی، فتح قله، تجربه سربازی سنگین، بدن به مثابه ابزار، تجربه گروه‌های محلی، تجربه چالش بدنی، تجربه پیروزی در مسابقه
عوامل اجتماعی	نیازها و الزامات حرفه‌ای / اجتماعی	حس مسئولیت‌پذیری، نیاز حرفه‌ای، الگوبرداری، هویت‌بخشی، بازخورد مثبت دیگران، تأیید اجتماعی، نیاز به اثبات خود، سرمایه اجتماعی بدن، نیاز به ذهن شفاف
عوامل آموزشی و علمی	تأثیرات خانوادگی و اجتماعی اولیه	تأثیر خانواده فعال، تغییر زندگی دیگران، تجربه کارآموزی، نیاز به تعادل زندگی
فرهنگ و ارزش‌ها	الگوهای فرهنگی ورزش	کنجکاوی علمی، تحصیلات مرتبط با ورزش، تحصیلات خودآموز، پروژه‌های تحقیقاتی، تأثیر معلمان، تأثیر همکاران فعال، تجربه کار با کارگران، نیاز به تعادل جسم و ذهن
تعاملات اجتماعی و حمایتی	نگرش‌ها و ارزش‌های فردی	فرهنگ رقابتی، فرهنگ سلامتی، فرهنگ نمایشی بدن، فرهنگ آکادمیک، فرهنگ انگیزشی، فرهنگ طبیعت‌محور، فرهنگ زیبایی‌شناسی، دوقطبی بودن فرهنگ بدنی، فرهنگ شادی و انرژی، فرهنگ سطحی بدنی
	عوامل اجتماعی و رسانه‌ای	فرهنگ کارمحور، باور به ورزش برای جوانان، نگاه لوکس به ورزش، حس هماهنگی بدن، ترویج فرهنگ بدنی مثبت، حس انضباط شخصی، نیاز به ذهن فعال، نیاز به سلامت قلب
	حمایت و تعاملات خانوادگی	تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، نقش جنسیتی، احترام به ورزشکاران، تأثیر طبقات اجتماعی، حس هویت در جمع، حس تعلق به گروه، حس رقابت گروهی، تأثیر فضای مجازی
		حمایت حرفه‌ای، حمایت والدین، همراهی همسر یا فرزندان، تأثیر محیط حرفه‌ای، تأثیر محیط آکادمیک، تجربه فعالیت خانوادگی، تجربه گروه طبیعت‌گردی، تجربه کار تیمی

مقوله	مفهوم	کد
محیط و زیرساخت‌ها	زیرساخت‌ها و محیط فیزیکی	امکانات ورزشی شهری، شلوغی و ترافیک، آلودگی هوا، کمبود امکانات زنان، محبوبیت کم برخی ورزش‌ها، تجربه پیاده‌روی طولانی، تجربه دویدن استقامتی
موانع و محدودیت‌های بیرونی	موانع جسمی و محیطی محدودیت‌های عملیاتی و اقتصادی	کمبود وقت و شلوغی برنامه، خستگی جسمی و ذهنی، آسیب‌های جسمی، شرایط جوی نامناسب، کمبود تجهیزات و فضا، فصل سرما، کمبود مسیر، آلودگی هوا
فشارها و تأثیرات روانی-اجتماعی	فشارهای روانی و شغلی تأثیرات فرهنگی و اجتماعی	شلوغی اماکن ورزشی، هزینه زیاد امکانات، تجربه کار با مشتری‌ها
نیازها و تجربه‌های فردی	نیازها و تجربه‌های شخصی	استرس کاری، فشار انتظارات اجتماعی، کاهش انگیزه روانی، فشار برای نتیجه و برد، استرس نجات یا تدریس، مسئولیت گروه یا مشتری‌ها، نیاز به اثبات علمی، نیاز به برنامه‌ریزی
رشد شخصی و خودمدیریتی	مدیریت زمان و برنامه‌ریزی انگیزه و تعهد شخصی	تصویر ایدئال رسانه‌ای، نگاه سنتی به ورزش، فشار زیبایی و لاغری، تأثیر گروه‌های غیرفعال، قضاوت اجتماعی، نگاه جنسیتی به ورزش زنان، اولویت کار بر ورزش، تأثیر دوستان ورزشکار، فشار برای بدن عضلانی
تعامل و پویایی اجتماعی	ورزش گروهی	تغییر نگاه به استرس، نیاز به سلامتی روان، تجربه تغییر شاگردان، نیاز به زندگی بهتر، حس رهایی پس از ورزش
پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی	پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمی	برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر، هدف‌گذاری کوتاه‌مدت، تنوع در فعالیت‌ها، استفاده از تکنولوژی، تنظیم برنامه با شرایط، برنامه‌ریزی روزانه
رضایت و خوش‌بینی	تجربه و حس مثبت	یادآوری اهمیت ورزش، تعهد به دیگران، انگیزه از شاگردان یا مشتری‌ها، گره‌زدن ورزش به کار
سلامت و تندرستی	سلامت جسمانی و روانی تغییرات در سبک زندگی	چالش‌های گروهی، پیاده‌روی یا تمرین گروهی، تعامل با گروه‌های ورزشی، ورزش خانوادگی، رقابت دوستانه، استفاده از تجربه گروه‌ها
رشد و توسعه فردی و اجتماعی	رشد فردی بهبود اجتماعی و زندگی	همکاری با مربی یا فیزیوتراپ، تمرینات اصلاحی، تنظیم ضربان قلب، فعالیت سبک در خانه
		ورزش برای ذهن و آرامش، تجربه موفقیت مشتری، حس آزادی در طبیعت، تجربه گروه طبیعت‌گردی، حس پویایی در کار
		بهبود سلامت جسمی، کاهش درد (کمر، زانو)، افزایش انرژی، خواب بهتر، کاهش استرس، تمرکز ذهنی بیشتر، حس قدرت و چابکی، نگاه مثبت به سلامتی
		تغذیه سالم‌تر، مدیریت بهتر زمان، تغییر نگاه به زمان، نگاه به طبیعت
		اعتمادبه‌نفس، شادابی و آرامش، خلاقیت در کار، حرفه‌ای‌تر شدن، افتخار به توانایی‌ها، حس موفقیت، تغییر نگاه به ضعف‌ها
		روابط اجتماعی بهتر، زندگی پویا و معنادار، رضایت از تأثیرگذاری، تعادل در زندگی

در مرحله کدگذاری محوری، مقوله هسته‌ای «تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال» به‌عنوان پدیده اصلی شناسایی شد. این مقوله از طریق تحلیل مستمر داده‌ها و یادداشت‌های نظری^۱ استخراج شد و با سایر مقولات (شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها، و پیامدها) ارتباط منطقی و علی برقرار کرد. این روابط با تکیه بر چارچوب‌های نظری بوردیو

^۱ Memos

(2019)، فوکو (1982) و گیدنز (2023) تحلیل شدند تا نشان دهند چگونه فرهنگ بدنی از طریق سرمایه بدنی و گفتمان‌های قدرت شکل می‌گیرد؛ بر همین اساس، سایر طبقات در قالب شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها به شرح زیر بررسی شد:

شرایط علی: این عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری و تقویت تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال بوده و شامل عوامل



شکل ۱. مقولات عمده در مرحله کدگذاری محوری

Figure 1. Major categories in the axial coding phase

در مرحله کدگذاری انتخابی، ضمن مشخص کردن «مقوله هسته‌ای» به ارائه نظریه داده‌بنیاد پرداخته شد. مقوله هسته‌ای به دو شیوه انتخاب می‌شود: در شیوه اول، محقق ممکن است یکی از مقوله‌های موجود را گزینش کند و در شیوه دوم، باید به تعیین و ساخت مقوله‌ای جدید اقدام کند (سعیدینا و همکاران، ۱۳۹۸). در این پژوهش، با توجه به هدف مطالعه از شیوه اول استفاده شد و موضوع بررسی شده یعنی «تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال» به عنوان «مقوله هسته‌ای» انتخاب شد؛ زیرا این مقوله از داده‌ها برآمده بود و توانایی یکپارچه‌سازی سایر مقولات را داشت. برای تقویت حساسیت نظری، یادداشت‌های نظری و مقایسه مداوم داده‌ها با مفاهیم نظری (مانند سرمایه بدنی و انضباط بدنی) به کار گرفته شد تا نظریه‌ای منسجم توسعه یابد. براساس این انتخاب، تمامی مقولات دیگر به نوعی در زیرمجموعه این مقوله قرار گرفت و به ارتباطشان با این مقوله توجه شد. پس از استخراج مقولات عمده و تعیین مقوله هسته‌ای در مرحله کدگذاری انتخابی، نظریه داده‌بنیاد براساس این مقولات ارائه شد. این مقولات نشان‌دهنده عوامل مؤثری است که لزوم تحلیل دقیق تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال را به عنوان پدیده مورد بررسی ایجاد می‌کند.

فردی و شخصی (مانند علاقه به ورزش که با هابیتوس بوردیو هم‌راستاست)، عوامل اجتماعی و حرفه‌ای (مانند تأیید اجتماعی، مرتبط با سرمایه اجتماعی بوردیو)، و عوامل آموزشی و علمی (مانند آگاهی علمی که بازاندیشی گیدنز را تقویت می‌کند) است.

شرایط زمینه‌ای: این شرایط بستری فرهنگ و اجتماعی‌ای هستند که در آن تعامل فرهنگ بدنی و بدن فعال معنا می‌یابد و شامل فرهنگ و ارزش‌ها (مانند استانداردهای زیبایی مرتبط با گفتمان‌های قدرت فوکو)، تعاملات اجتماعی و حمایتی (مانند حمایت خانوادگی) و محیط و زیرساخت‌ها (مانند امکانات ورزشی) است.

شرایط مداخله‌گر: این شرایط می‌تواند فرایند تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال را تسهیل یا تضعیف کند و شامل موانع و محدودیت‌های بیرونی (مانند کمبود وقت)، فشارها و تأثیرات روانی-اجتماعی (مانند انتظارات جنسیتی) و نیازها و تجربه‌های فردی (مانند سلامت روان) است.

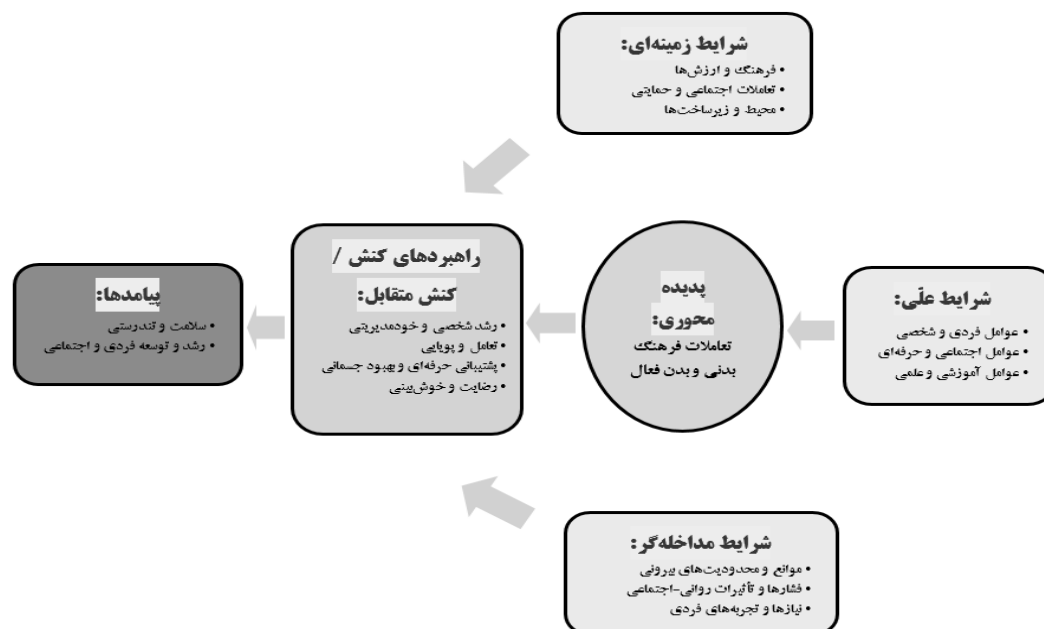
راهبردهای کنش / کنش متقابل: راهبردها به شیوه‌هایی اشاره دارد که افراد برای تنظیم، تقویت یا حفظ تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال به کار می‌برند و شامل اقدامات هدفمندی مانند رشد شخصی و خودمدیریتی (مانند برنامه‌ریزی ورزشی)، تعامل و پویایی اجتماعی (مانند فعالیت‌های گروهی)، پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی (مانند استفاده از مربیان) و رضایت و خوش‌بینی (مانند احساس شادابی) است.

پیامدها: پیامدهای حاصل از تعامل فرهنگ بدنی و بدن فعال که در دو سطح بروز می‌یابند و شامل سلامت و تندرستی (مانند بهبود خواب و کاهش استرس) و رشد و توسعه فردی و اجتماعی (مانند اعتمادبه‌نفس) است.

در نهایت، مدل گرافیکی کدگذاری محوری که شامل طبقه محوری و ارتباط آن با سایر طبقات است، به عنوان نمایی جامع از نتایج پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

فردی و اجتماعی) منجر می‌شود. باتوجه‌به هریک از یافته‌های مربوط به شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر، تعاملات و پیامدها و همچنین روابط علی-معلولی میان مفاهیم و مقولات استخراج‌شده از مرحله کدگذاری محوری که براساس مدل پارادایمی عمومی نظریه داده‌بنیاد انجام شده و با چارچوب‌های بوردیو (سرمایه بدنی)، فوکو (گفتمان‌های قدرت)، و گیدنز (هویت بازان‌دیشانه) پیوند خورده است، اقدام به تدوین مدل تفصیلی تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال شد که در شکل ۲ نشان داده شده است.

نظریه برآمده از این پژوهش نشان می‌دهد که تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال، فرایندی پویا و چندبُعدی است که در آن، عوامل فردی، اجتماعی و آموزشی (شرایط علی) در بستری از ارزش‌های فرهنگی و تعاملات اجتماعی (شرایط زمینه‌ای) و تحت تأثیر موانع و فشارهای مختلف (شرایط مداخله‌گر)، افراد را به سمت اتخاذ راهبردهایی برای مدیریت بدن خود سوق می‌دهند. این راهبردها شامل تلاش‌های فردی برای رشد شخصی، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و بهره‌گیری از پشتیبانی حرفه‌ای است که در نهایت به پیامدهایی در سطح فردی (سلامت جسمی و روانی) و اجتماعی (توسعه



شکل ۲- مدل تفصیلی تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

Fig 2- Detailed model of physical culture and active body interactions

شرایط علی تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

در این پژوهش، شرایط علی به عواملی اشاره دارد که زمینه‌ساز شکل‌گیری و گسترش تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال هستند. این تحقیق نشان داد که این تعامل، حاصل پیوند بین انگیزه‌های درونی، تأثیرات اجتماعی و حرفه‌ای، و آموزش‌های علمی است. هریک از مصاحبه‌شوندگان این عوامل را به نحوی تجربه کرده‌اند و به تأثیرات آن در زندگی

بحث و نتیجه

بحث و نتیجه کلی تحقیق در قالب شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردهای کنش / کنش متقابل و پیامدها در اینجا ارائه شده است. همچنین در میان این عوامل بر موارد کلیدی تأکید می‌شود که ازسوی مصاحبه‌شوندگان به‌عنوان عناصر مهم تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال به آن‌ها اشاره شده است.

گفت:

«تأیید دوستان در دانشگاه برای تناسب اندامم

انگیزه بخش بود.»

مصاحبه شونده دهم افزود:

«بازخورد مثبت همکاران در سمینارهای ورزشی من را

به ورزش منظم تشویق کرد.»

عوامل آموزشی و علمی: تحصیلات مرتبط با ورزش،

پروژه‌های تحقیقاتی و تأثیر مربیان به‌عنوان عوامل کلیدی در تغییر نگرش به فعالیت بدنی شناسایی شده‌اند. تحقیقات حیدری (۱۴۰۲)، گودرزی و همکاران (۱۴۰۲)، یوتوشنکو و همکاران (۲۰۲۴) و خودیوا^۱ (۲۰۲۳) این موضوع را تأیید می‌کند. مصاحبه‌شوندگان تأکید کردند که تحصیلات علمی و تجربیات حرفه‌ای آن‌ها دیدگاهشان به بدن فعال را تقویت کرده و آگاهی آن‌ها را از اهمیت فعالیت بدنی افزایش داده است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده دوم بیان کرد:

«تحصیل در مدیریت ورزشی دیدگاهم را به بدن فعال

عمیق‌تر کرد.»

مصاحبه‌شونده سوم گفت:

«مطالعه بیومکانیک بدن انگیزه‌ام را برای ورزش علمی

افزایش داد.»

شرایط زمینه‌ای تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

شرایط زمینه‌ای به بسترها و محیط‌هایی اشاره دارد که فرایندها و تعاملات میان فرهنگ بدنی و بدن فعال در آن‌ها شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد. این شرایط مجموعه عواملی را در بر می‌گیرد که محیط اجتماعی، فرهنگی و فیزیکی لازم را برای ظهور و تقویت رفتارهای بدنی فراهم می‌کنند. این تحقیق نشان داد که این شرایط، نتیجه تعامل پیچیده‌ای بین ارزش‌های فرهنگی، تعاملات اجتماعی و شرایط محیطی است. در بررسی شرایط زمینه‌ای، نقش فرهنگ و ارزش‌ها در ایجاد انگیزه و فشار اجتماعی برای فعالیت بدنی برجسته است. تعاملات اجتماعی و حمایتی، محیطی انگیزشی و مثبت فراهم می‌کنند و محیط و زیرساخت‌ها بستری فیزیکی برای فعالیت

و فعالیت‌های بدنی خود تأکید کرده‌اند. این یافته‌ها نه تنها می‌تواند به درک بهتر سازوکارهای شکل‌گیری فرهنگ بدنی در افراد کمک کنند، بلکه به‌عنوان پایه‌ای برای طراحی برنامه‌های آموزشی و سیاست‌های اجتماعی مؤثر برای ارتقای بدن فعال، تشویق افراد به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های بدنی و تقویت فرهنگ سلامت‌محور در جامعه استفاده شوند. این عوامل در سه مقوله اصلی دسته‌بندی شدند: عوامل فردی و شخصی، عوامل اجتماعی و حرفه‌ای، و عوامل آموزشی و علمی.

عوامل فردی و شخصی: این عوامل شامل علاقه به

ورزش، حس رقابت‌جویی، لذت از فعالیت بدنی، حس سلامتی و عشق به طبیعت است که با الگوهای درونی شده (هابیتوس) بوردیو (Bourdieu, 2019) هم‌راستا است. تحقیقاتی از زمانیان و همکاران (۱۴۰۳)، ذکایی (۱۳۸۷)، یوتوشنکو و همکاران (۲۰۲۴) و زیوانوویچ و همکاران (۲۰۲۱) بر تأثیر این عوامل بر فعالیت بدنی تأکید دارند. مصاحبه‌شوندگان از تجربیات شخصی خود به‌ویژه از علاقه به ورزش در دوران کودکی، حس مسئولیت‌پذیری، لذت ناشی از موفقیت‌های بدنی و حس آزادی پس از فعالیت بدنی سخن گفتند. در این راستا، مصاحبه‌شونده سوم اظهار داشت:

«از کودکی ورزش حس شادابی و آزادی به من می‌داد.»

نفر هفتم افزود:

«رقابت در مسابقات کوچک مدرسه انگیزه‌ام را برای

ورزش تقویت کرد.»

عوامل اجتماعی و حرفه‌ای: تأثیرات اجتماعی نظیر نیاز

به اثبات توانمندی، بازخورد مثبت از دیگران و هویت‌بخشی از طریق بدن نقش مؤثری در تشویق به فعالیت بدنی دارد که با سرمایه اجتماعی بدن بوردیو (Bourdieu, 2019) هم‌راستا است. تحقیقات گودرزی و همکاران (۱۴۰۲)، خواجه‌نوری و کوچانی اصفهانی (۱۴۰۰)، نیومن و همکاران (۲۰۲۲) و فولگار (۲۰۱۹) این تأثیرات را تأیید می‌کند. مصاحبه‌شوندگان نشان دادند که تأیید اجتماعی و نیاز به نمایش تناسب بدنی در محیط‌های حرفه‌ای، از جمله مهم‌ترین انگیزه‌های آنها برای فعالیت بدنی بوده است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده اول

¹ Khudiyeva

بدنی گفتند. تجارب مربوط به حمایت‌های خانواده، احترام به ورزشکاران و محیط‌های ورزشی مؤثر در تقویت انگیزهٔ بدنی مطرح شد؛ در این راستا، مصاحبه‌شوندهٔ اول بیان کرد:

«پدر ورزشکارم از کودکی من را به ورزش تشویق کرد.»

مصاحبه‌شوندهٔ هشتم افزود:

«برنامه‌های ورزشی تلویزیون انگیزه‌ام را برای ورزش

بالا برد.»

محیط و زیرساخت‌ها: وجود زیرساخت‌های ورزشی و

محیط‌های مناسب، عاملی کلیدی در تشویق یا محدود کردن فعالیت بدنی است. تحقیقات جهان‌پرور و عشایری (۱۴۰۰) و یوتوشنکو و همکاران (2024) بر این نکته تأکید دارند. مصاحبه‌شوندگان بر اهمیت وجود پارک‌ها و باشگاه‌ها به‌عنوان عوامل تشویق‌کننده فعالیت بدنی در کنار چالش‌هایی مانند شلوغی شهر و آلودگی هوا تأکید کردند. برخی از آن‌ها کمبود امکانات ورزشی در محل زندگی‌شان را مانع فعالیت منظم دانستند؛ در این راستا، مصاحبه‌شوندهٔ سوم گفت:

«پارک‌های دانشگاهی ورزش را برایم آسان کردند.»

مصاحبه‌شوندهٔ نهم افزود:

«آلودگی هوا ورزش در فضای باز را محدود کرد.»

شرایط مداخله‌گر تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

شرایط مداخله‌گر به عواملی اشاره دارد که می‌تواند فرایند تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال را تقویت یا تضعیف کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که این شرایط، حاصل برهم‌کنش پیچیده‌ای از عوامل بازدارنده و تسهیل‌گر هستند که بر کیفیت و پایداری این تعامل اثر می‌گذارند؛ به بیان دیگر، شرایط مداخله‌گر نقش تعیین‌کننده‌ای در جهت‌دهی به رابطه میان ارزش‌های فرهنگی و رفتارهای بدنی دارند؛ به‌گونه‌ای که برخی عوامل مانند حمایت اجتماعی یا انگیزه‌های درونی می‌تواند تعامل را تقویت کند؛ درحالی‌که عواملی نظیر فشارهای روانی، کمبود زمان یا محدودیت‌های محیطی ممکن است آن را تضعیف کند. موانع بیرونی و فشارهای روانی-

بدنی ایجاد می‌کنند؛ اما محدودیت‌هایی نظیر آلودگی هوا و ترافیک ممکن است بر انگیزهٔ افراد تأثیر منفی بگذارد. توجه به بهبود این سه زمینه می‌تواند به ارتقای فرهنگ بدنی در جامعه کمک کند. برای ترویج فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم، توجه هم‌زمان به این سه بعد و ایجاد بسترهای مناسب فرهنگی، اجتماعی و محیطی ضروری به نظر می‌رسد. این شرایط در سه مقولهٔ اصلی دسته‌بندی شدند: فرهنگ و ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی و حمایتی، و محیط و زیرساخت‌ها.

فرهنگ و ارزش‌ها: مصاحبه‌شوندگان به نقش‌های

مختلفی از جمله فرهنگ رقابتی، فرهنگ نمایشی بدن و زیبایی‌شناسی اشاره کردند که بر انگیزهٔ فعالیت بدنی تأثیر گذارند و با گفتمان‌های قدرت فوکو هم‌راستا است (Foucault, 1982). تحقیقات گودرزی و همکاران (۱۴۰۲)، ذکایی (۱۳۸۷) و فولگار (2019) نیز تأییدکنندهٔ این تأثیرات فرهنگی است. افراد مصاحبه‌شده از رقابت میان اساتید و دانشجویان، تأثیر رسانه‌ها بر جذابیت اجتماعی، رقابت در شبکه‌های اجتماعی و نقش تبلیغات در ترویج بدن‌های ایدئال گفتند. همچنین، برخی فشار اجتماعی ناشی از تصاویر بدن ایدئال در اینستاگرام و تأثیر مثبت جشن‌ها و رویدادهای ورزشی در ترویج فرهنگ بدنی بین جوانان را مطرح کردند؛ در این راستا، مصاحبه‌شوندهٔ پنجم اظهار داشت:

«جشن‌های ورزشی دانشگاه ما را به فعالیت

بدنی تشویق کرد.»

نفر دوازدهم گفت:

«تصاویر بدن‌های ایدئال در اینستاگرام من را

به ورزش بیشتر سوق داد.»

تعاملات اجتماعی و حمایتی: نقش رسانه‌ها و

حمایت‌های خانوادگی در تشویق فعالیت بدنی بارز بود. تحقیقات زمانیان و همکاران (۱۴۰۳)، آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹) و زیوانوویچ و همکاران (2021) به اهمیت این تعاملات تأکید دارد. مصاحبه‌شوندگان از تأثیر مثبت محیط‌های خانوادگی، دانشگاهی و حمایتی بر انگیزهٔ فعالیت

انگیزه برای فعالیت بدنی می‌شود. آنان به فشارهای اجتماعی و انتظارات مشتریان در حوزه کاری نیز اشاره کرده و آن را از دلایل مهم کم‌تحرکی دانستند؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده دوم اظهار داشت:

«تصاویر اینستاگرام حس کمبود در بدنم ایجاد کرد.»

مصاحبه‌شونده هشتم گفت:

«انتظارات جنسیتی از زنان ورزشکار فشار روانی

زیادی دارد.»

نیازها و تجربه‌های فردی: این مقوله شامل تغییر نگاه به

استرس، نیاز به سلامتی روان و تجربه تغییرات مثبت ناشی از فعالیت بدنی است که با سرمایه بدنی بوردیو (Bourdieu, 2019) هم‌راستا است. تحقیقات گودرزی و همکاران (۱۴۰۲)، ذکایی (۱۳۸۷)، یوتوشنکو و همکاران (2024) و لوکیانچنکو (2023) نشان می‌دهد که تغییر نگرش به استرس، نیاز به سلامت روان و تجارب مثبت ناشی از ورزش می‌تواند بر رفتارهای فعالیت بدنی تأثیر مثبت بگذارد. مصاحبه‌شوندگان بهبود در کیفیت خواب، کاهش استرس و تغییر در نگرش به زمان و برنامه‌ریزی زندگی را به‌عنوان محرک‌های اصلی برای فعالیت بدنی بیشتر نام بردند. این تجربیات نشان‌دهنده تأثیر مثبت ورزش بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده سوم گفت:

«یوگا استرس را کم کرد.»

مصاحبه‌شونده دوازدهم افزود:

«خواب بهتر بعد از ورزش انگیزه‌ام را بالا برد.»

راهبردهای کنش / کنش متقابل تعاملات فرهنگ بدنی و بدن

فعال

راهبردهای کنش / کنش متقابل به تعاملات هدفمند و برنامه‌هایی اشاره دارد که برای مدیریت و پاسخ به چالش‌ها و موانع مربوط به پدیده طراحی شده است و افراد برای مقابله با چالش‌ها و موانع مرتبط با فعالیت بدنی به کار می‌برند. این تحقیق نشان داد که راهبردهای کنش / کنش متقابل تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال، نتیجه تعامل پیچیده‌ای بین عوامل

اجتماعی معمولاً چالش‌هایی جدی برای ادامه فعالیت بدنی هستند؛ با این حال، نیازها و تجربه‌های فردی مثبت می‌تواند تأثیر این موانع را کاهش داده و انگیزه فعالیت بدنی را در افراد افزایش دهد. برای تسهیل مشارکت بیشتر افراد در فعالیت‌های بدنی، توجه هم‌زمان به کاهش موانع بیرونی، مدیریت فشارهای روانی-اجتماعی و تقویت تجربه‌های مثبت فردی ضروری به نظر می‌رسد. مصاحبه‌شوندگان به‌خوبی نشان دادند که این عوامل در زندگی واقعی چطور خود را نشان می‌دهد و مدیریت این شرایط چطور بر مسیر فعالیت بدنی آنها تأثیرگذار بوده است. این یافته‌ها می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای طراحی مداخلات مؤثر در حوزه سلامت جسمی و روانی استفاده شود. این شرایط در سه مقوله اصلی دسته‌بندی شدند: موانع و محدودیت‌های بیرونی، فشارها و تأثیرات روانی-اجتماعی، و نیازها و تجربه‌های فردی.

موانع و محدودیت‌های بیرونی: این مقوله شامل کمبود

وقت و آسیب‌های جسمی است که به‌عنوان مکانیسم‌های انضباطی فوکو عمل می‌کنند (Foucault, 1982). تحقیقات آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹) و زیوانوویچ و همکاران (2021) بر این نکته تأکید دارند. مصاحبه‌شوندگان به مشکلاتی نظیر کمبود وقت، آسیب‌های جسمی و شرایط جوی نامناسب اشاره کردند که مانع فعالیت بدنی می‌شود؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده اول گفت:

«شلوغی پارک‌ها و فشار کاری ورزشم را مختل کرد.»

نفر نهم افزود:

«آلودگی هوا مانع ورزش منظم شد.»

فشارها و تأثیرات روانی-اجتماعی: این مقوله شامل تأثیر

عوامل روانی و اجتماعی مانند استرس کاری، انتظارات اجتماعی و تصویر ایدئال رسانه‌ای از بدن است که بر انگیزه افراد تأثیر منفی می‌گذارد. تحقیقات زمانیان و همکاران (۱۴۰۳)، حیدری (۱۴۰۲)، اسدوا (2022) و فولگار (2019) بر این نکته تأکید دارد. مصاحبه‌شوندگان بر فشار رسانه‌ها و انتظارات غیرواقعی تأکید کردند که این عوامل باعث کاهش

باعث تقویت انگیزه آنان در ورزش شده است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده سوم اظهار داشت:

«دویدن با دوستان دانشگاهی ورزش را لذت‌بخش

کرد.»

نفر هشتم گفت:

«گروه کوهنوردی انگیزه‌ام را بالا برد.»

پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی: همکاری با مربیان

حرفه‌ای و فیزیوتراپیست‌ها به بهینه‌سازی تمرینات و پیشگیری از آسیب‌های جسمانی کمک کرده است. این نکته در تحقیقات زمانیان و همکاران (۱۴۰۳)، لوکیاچنکو (2023) و اسدوا (2022) تأیید می‌شود. مصاحبه‌شوندگان با تکیه بر تجارب خود، از این نوع پشتیبانی برای رفع مشکلات خاص جسمانی و شخصی‌سازی تمرینات استفاده کرده‌اند؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده چهارم بیان کرد:

«فیزیوتراپ تمرینات اصلاحی برای شانه‌ام داد.»

مصاحبه‌شونده یازدهم افزود:

«مربی‌ام برنامه‌ای برای زانویم طراحی کرد.»

رضایت و خوش‌بینی: تجربیات مثبت از ورزش و

احساس موفقیت از محرک‌های کلیدی برای ادامه فعالیت بدنی هستند. این موضوع با نتایج تحقیقات آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹)، ذکایی (۱۳۸۷)، نیومن و همکاران (2022) و فولاکار (2019) مطابقت دارد. مصاحبه‌شوندگان بیان کردند که احساس شادابی و رضایت پس از ورزش بر انگیزه آنان تأثیرگذار بوده است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده اول بیان کرد:

«پیاده‌روی پس از ساعات کاری به کاهش استرس و

بهبود حال عمومی‌اش کمک کرد.»

مصاحبه‌شونده نهم، بیان کرد:

«هر بار که پس از یک جلسه دویدن صبحگاهی حس

می‌کنم ذهنم شفاف‌تر و بدنم سبک‌تر شده، انگیزه‌ام برای

تمرین‌های بعدی بیشتر می‌شود.»

مصاحبه‌شونده هجدهم گفت:

«رضایت مشتری‌انم از پیشرفت خودشان همیشه به من

انگیزه داده که بتوانم در ورزش‌های شخصی‌ام نیز سطح خود

را بالا ببرم.»

رشد شخصی و خودمدیریتی، تعامل و پویایی اجتماعی، پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی، و رضایت و خوش‌بینی است و افراد برای غلبه بر موانع و افزایش پایبندی به فعالیت بدنی باید از ترکیبی از برنامه‌ریزی شخصی، تعامل اجتماعی، حمایت حرفه‌ای و بهره‌گیری از حس مثبت ناشی از ورزش استفاده کنند. این راهبردها به‌عنوان محورهای کلیدی برای تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال شناخته شده‌اند. در مجموع، این تحقیق نشان داد که ترکیب این راهبردها می‌تواند به افراد کمک کند تا چالش‌های مرتبط با فعالیت بدنی را مدیریت کرده و سبک زندگی فعال‌تری را دنبال کنند. این راهبردها در چهار مقوله اصلی دسته‌بندی شدند: رشد شخصی و خودمدیریتی، تعامل و پویایی اجتماعی، پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی، و رضایت و خوش‌بینی.

رشد شخصی و خودمدیریتی: مصاحبه‌شوندگان به

اهمیت برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر، هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و تنظیم برنامه ورزشی اشاره کردند که به آن‌ها کمک کرده است تا با چالش‌ها مقابله کنند. این یافته‌ها با تحقیقات گودرزی و همکاران (۱۴۰۲)، آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹) و یوتوشنکو و همکاران (2024) همخوانی دارد. برخی از آن‌ها از تکنولوژی برای نظارت بر فعالیت‌های خود استفاده کردند؛ درحالی‌که دیگران ورزش را با روال روزمره خود ادغام کردند؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده چهارم گفت:

«اپلیکیشن‌های ورزشی برنامه‌ریزی‌ام را منظم کردند.»

مصاحبه‌شونده دهم افزود:

«هدف‌گذاری کوتاه‌مدت، ورزش را به زندگی‌ام اضافه

کرد.»

تعامل و پویایی اجتماعی: تعامل با گروه‌های ورزشی و

خانواده به‌عنوان عاملی مؤثر برای حفظ انگیزه شناخته شد. تحقیقات اروانه و خدایی بیرامی (۱۴۰۲)، جهان‌پور و عشایری (۱۴۰۰)، زیوانوویچ و همکاران (2021) و فولاکار (2019) بر این موضوع تأکید کرده‌اند. نظرات مصاحبه‌شوندگان نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های گروهی، رقابت‌های دوستانه و تجربه‌های مشترک با خانواده

پیامدهای تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال

پیامدها به نتایج حاصل از فرایند تعامل میان فرهنگ بدنی و بدن فعال اشاره دارد. یافته‌های این پژوهش کیفی نشان می‌دهد که این تعامل، پیامدهای مثبت و درخور توجهی در دو حوزه اصلی سلامت و تندرستی، و رشد و توسعه فردی و اجتماعی به همراه دارد. پیامدهای مثبت فعالیت بدنی که در این تحقیق شناسایی شده‌اند، از لحاظ فردی (مانند خواب بهتر، کاهش استرس و اعتمادبه‌نفس) و نیز اجتماعی (مانند توسعه روابط، حس رضایت و تأثیرگذاری) منعکس‌کننده اهمیت و گستردگی نقش فرهنگ بدن در شکل‌دهی سبک زندگی سالم و فعال هستند. تطابق درخور توجه یافته‌ها با مطالعات پیشین، نشان‌دهنده جامعیت و انسجام مدل نظری داده‌بنیاد به‌کاررفته در این پژوهش برای شناسایی عوامل مؤثر بر تعامل فرهنگ بدنی و بدن فعال است. این پیامدها در دو مقوله اصلی دسته‌بندی شدند: سلامت و تندرستی، رشد و توسعه فردی و اجتماعی.

سلامت و تندرستی: مصاحبه‌شوندگان به بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس، کنترل فشار خون و افزایش تمرکز به‌عنوان نتایج مثبت ورزش اشاره کردند. این موضوع توسط تحقیقات زمانیان و همکاران (۱۴۰۳)، امیری‌مقدم و همکاران (۱۳۹۶)، لوی‌کیاچنکو (۲۰۲۳) و اسدوا (۲۰۲۲) تأیید شده است؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده اول، بیان کرد:

«از وقتی منظم ورزش می‌کنم، فشار خونم کنترل شده و خوابم خیلی بهتره. از نظر روانی هم استرس کم‌تر شده و تمرکزم بالاتر رفته.»

مصاحبه‌شونده دوم ذکر کرده است:

«از وقتی منظم ورزش می‌کنم، دیگه اون سردردهای مزمن قدیمی رو ندارم و انرژی برای کار خیلی بیشتره.»

مصاحبه‌شونده سیزدهم به کنترل دیابت خود اشاره داشت و عنوان کرد:

«ورزش باعث شده قند خونم بهتر تنظیم شود و دیگه نیاز به داروی قوی ندارم.»

رشد و توسعه فردی و اجتماعی: در حوزه رشد و

توسعه فردی و اجتماعی، فعالیت بدنی به افزایش اعتمادبه‌نفس، شادابی و خلاقیت کمک و روابط اجتماعی را تقویت نموده است. تحقیقات خواجه‌نوری و کوچانی اصفهانی (۱۴۰۰)، جهان‌پرور و عشایری (۱۴۰۰)، آرامش‌پور و همکاران (۱۳۹۹)، زیوانوویچ و همکاران (۲۰۲۱) و فولاگار (۲۰۱۹) نیز این نکته را تأیید می‌کنند؛ در این راستا، مصاحبه‌شونده پنجم گفت:

«ورزش اعتمادبه‌نفسم را در کار بالا برد.»

نفر دوازدهم افزود:

«ورزش دوستان جدیدی به زندگی‌ام آورد.»

تحلیل کیفی داده‌ها با استفاده از رویکرد نظریه داده‌بنیاد (Strauss & Corbin, 1997) و چارچوب نظری بوردیو (۲۰۱۹)، فوکو (۱۹۸۲) و گیدنز (۲۰۲۳) نشان داد که تعاملات فرهنگ بدنی و بدن فعال، نتیجه تعامل پویای عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی در بستری از گفتمان‌های قدرت و هویت است. فرهنگ بدنی به‌عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، هنجارها و شیوه‌های اجتماعی (Zykov & Chudaykin, 2021)، از طریق نهادهایی مانند رسانه‌ها، نظام آموزشی و محیط‌های حرفه‌ای، رفتارهای جسمانی و هویت‌های اجتماعی را شکل می‌دهد. این یافته‌ها با دیدگاه بوردیو درباره سرمایه بدنی (بازتولید تمایزات اجتماعی)، فوکو درباره انضباط بدنی (کنترل از طریق هنجارسازی) و گیدنز درباره هویت بازاندیشانه (مدیریت بدن به‌عنوان پروژه هویتی) هم‌راستا است.

این فرایند از طریق شرایط علی (شامل عوامل فردی و شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای، آموزشی و علمی)، شرایط زمینه‌ای (شامل فرهنگ و ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی و حمایتی، محیط و زیرساخت‌ها)، شرایط مداخله‌گر (شامل محدودیت‌ها و موانع بیرونی، فشارهای روانی-اجتماعی و تجربه‌های فردی)، راهبردهای کنش/کنش متقابل، (شامل رشد شخصی و خودمدیریتی، تعامل و پویایی اجتماعی، پشتیبانی حرفه‌ای و بهبود جسمانی و رضایت و خوش‌بینی) شکل می‌گیرد و به پیامدهای مثبت در دو حوزه سلامت و

امیری مقدم، م.، قدیمی، ب.، و کبیری، ا. (۱۳۹۶). ارائه یک مدل شبکه عصبی فازی، جهت پیش‌بینی سلامت عمومی زنان از طریق رابطه مؤلفه‌های تاثیرگذار انگیزه مشارکت ورزشی و فرهنگ بدن. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۱۸(۱)، ۲۳۳-۲۵۱

[HTTPS://DOI.ORG/10.22059/IJSP.2017.64141](https://doi.org/10.22059/IJSP.2017.64141)

جهان‌پرور، ط.، و عشایری، ط. (۱۴۰۰). فراتحلیل گرایش جامعه ایرانی به مدیریت بدن. *تغییرات اجتماعی-فرهنگی*، ۱۸(۲)، ۶۸-۴۹

<https://doi.org/10.30495/jssc.2021.688245>

حیدری، س. (۱۴۰۲). بررسی نقش سواد رسانه‌ای در مدیریت بدن. *پانزدهمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران*، تهران.

<https://civilica.com/doc/1815518>

خواججه‌نوری، ب.، و کوچانی اصفهانی، م. (۱۴۰۰). مقایسه جنسیتی تأثیر سرمایه فرهنگی بر مدیریت بدن (مورد مطالعه ساکنان ۱۵ تا ۶۵ سال شهر شیراز). *زن و جامعه*، ۱۲(۴۷)، ۱۳۵-۱۴۶

<https://doi.org/10.30495/jzv.2021.17092.2454>

ذکایی، م. س. (۱۳۸۷). جوانان، بدن و فرهنگ تناسب. *تحقیقات فرهنگی ایرانی*، ۱۱(۱)، ۱۱۷-۱۴۱

<https://doi.org/10.7508/ijcr.2008.01.005>

زمانیان، ف.، و صالحی ناصح، م.، و فروزنده، ا. (۱۴۰۳). مدیریت بدن در زنان فوتبالیست. *زن در توسعه و سیاست*، ۲۲(۲)، ۳۷۷-۴۰۶

<https://doi.org/10.22059/jwdp.2024.361866.1008353>

سعیدینیا، ح. ر.، و قلیچ‌خان، ا. (۱۳۹۸). راهنمای پژوهش کیفی: تکنیک‌های پروتکل‌نویسی، مصاحبه و کدگذاری

در پژوهش‌های کیفی (عارفه داودی، ویراستار). دانشگاه کارآفرین.

شعاع، ص.، و نیازی، م. (۱۳۹۵). فراتحلیلی بر ارتباط سرمایه فرهنگی و مدیریت بدن. *تحقیقات فرهنگی ایران*، ۹(۱)، ۸۱-۶۱

<https://doi.org/10.22035/ijcr.2016.300>

عزتی قادی، ر.، و جعفری هفتخوانی، ن. (۱۳۹۸). بازنمایی فرهنگ بدن در مجلات عامه‌پسند زنان. *مطالعات بین‌رشته‌ای در رسانه و فرهنگ*، ۹(۱)، ۲۰۱-۲۲۵

<https://doi.org/10.30465/ismc.2019.4437>

تندرستی (مانند کاهش استرس، بهبود خواب، و کنترل بیماری‌ها) و رشد و توسعه فردی و اجتماعی (مانند افزایش اعتمادبه‌نفس و تقویت روابط اجتماعی) منجر می‌شود. این پژوهش از منظر جامعه‌شناسی نه تنها سازوکارهای شکل‌گیری فرهنگ بدنی را روشن می‌کند، بلکه فعالیت بدنی را به‌عنوان عاملی کلیدی در ارتقای کیفیت زندگی معرفی می‌کند. بدن به‌عنوان سازه‌ای اجتماعی و فرهنگی (Shilling, 2012)، تحت تأثیر الگوهای درونی شده (هابیتوس بوردیو) و مکانیسم‌های انضباطی (فوکو) قرار دارد که رفتارهای جسمانی را هدایت می‌کنند.

یافته‌ها نشان‌دهنده نقش فرهنگ بدنی در ترویج سبک زندگی سالم و پویاست و بر اهمیت کاهش موانع (مانند فشارهای رسانه‌ای) و تقویت زیرساخت‌های ورزشی تأکید دارد. این نتایج برای سیاست‌گذاری در حوزه‌های جامعه‌شناسی ورزشی، سلامت عمومی و مدیریت ورزشی کاربرد دارد؛ برای مثال، طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر فرهنگ بدنی می‌تواند مشارکت در فعالیت بدنی را افزایش دهد. هم‌راستایی یافته‌ها با چارچوب‌های نظری، جامعیت مدل نظریه داده‌بنیاد را تأیید می‌کند و بر ضرورت تحقیقات بین‌رشته‌ای برای تحلیل تعاملات پیچیده بدن، فرهنگ و جامعه تأکید دارد. این پژوهش با ارائه مدلی یکپارچه، راهکارهایی برای ترویج فرهنگ سلامت‌محور ارائه می‌دهد که می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی، شادابی و توسعه روابط اجتماعی در جامعه ایرانی کمک کند.

منابع فارسی

آرامش‌پور، م.، موحد، م.، و نعمتی، ج. (۱۳۹۹). مطالعه کیفی فرهنگ بدنسازی (مردان جوان شهر شیراز).

جامعه‌شناسی فرهنگی و هنر، ۲(۳)، ۶۹-۴۹

[HTTPS://DOI.ORG/10.34785/J016.2021.789](https://doi.org/10.34785/J016.2021.789)

اروانه، پ.، و خدایی بیرامی، ر. (۱۴۰۲). مطالعه عوامل مؤثر بر مدیریت بدن در ایران؛ فراتحلیلی از تحقیقات موجود.

کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک

[/https://civilica.com/doc/1788151](https://civilica.com/doc/1788151)

- Buchanan, J., Kim, H., & Eickhoff-Shemek, J. M. (2023). Fitness/wellness professionals as social media content creators and influencers: Health and legal risks to consider. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 41-44. <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/citation/2023/01000/>
- Chen, P., Wang, D., Shen, H., Yu, L., Gao, Q., Mao, L., Jiang, F., Luo, Y., Xie, M., Zhang, Y., Feng, L., Gao, F., Wang, Y., Liu, Y., Luo, C., Nassis, G. P., Krstrup, P., Ainsworth, B. E., Harmer, P. A., & Li, F. (2020). Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 54(22), 1321-1331. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102261>
- Cho, I., Kaplanidou, K., & Sato, S. (2021). Gamified wearable fitness tracker for physical activity: A comprehensive literature review. *Sustainability*, 13(13), 7017. <https://doi.org/10.3390/su13137017>
- Chow, B. D. V. (2024). *Muscle Works: Physical Culture and the Performance of Masculinity*. Northwestern University Press.
- Dagkas, S., & Hunter, L. (2015). Racialised pedagogic practices influencing young Muslims' physical culture. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(5), 547-558. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1048210>
- Damanik, S., Damanik, S. A., & Ritonga, D. A. (2024). Creating digital content for traditional children's games in North Sumatra to preserve culture and enhance sports participation. *AL-ISHLAH Jurnal Pendidikan*, 16(2), 2211-2219. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4683>
- Eichberg, H., & Kosiewicz, J. (2016). Body culture, p and identity. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 72(1), 66-77. <https://doi.org/10.1515/pcsr-2016-0022>
- Entwistle, J. (2023). The fashioned body: Fashion, dress and modern social theory. *Feminism & Psychology*, 28(2). <https://doi.org/10.1177/0959353516682662>
- Featherstone, M. (2018). Consumer culture and its futures: Dreams and consequences. In E. Krasteva-Blagoeva (Ed.), *Approaching Consumer Culture* (pp. 1-46). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-00226-8_1
- Fiuzza-Luces, C., Santos-Lozano, A., Joyner, M., Carrera-Bastos, P., Picazo, O., Zugaza, J. L., Izquierdo, M., Ruilope, L. M., & Lucia, A. (2018). Exercise benefits in cardiovascular disease: Beyond attenuation of traditional risk factors. *Nature Reviews Cardiology*, 15(12), 731-743. <https://doi.org/10.1038/s41569-018-0065-1>
- Flick, U. (2022). *The SAGE Handbook of Qualitative Research Design*. Sage Publications.
- Fraser, M., & Greco, M. (Eds.). (2020). *The Body: A* قاضی، ب.، رشیدپور، ع.، قلی‌زاده، آ.، و کاوسی، ا. (۱۳۹۷). سبک‌های مدیریت بدن زنان با رویکردهای اجتماعی-فرهنگی (با رویکرد ترکیبی). *مطالعات رفتاری در مدیریت*، ۹(۱۸)، ۱-۱۹. <https://sanad.iau.ir/Journal/bsm/Article/1043216/FullText> گودرزی، ف.، نیازی، م.، و حسینی‌تبار، م. (۱۴۰۲). شناسایی عوامل مرتبط با مدیریت بدن در ایران: طراحی یک مدل با روش فراترکیب. *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۵(۹۹)، ۲۰۷-۲۳۸. <https://doi.org/10.22095/jwss.2023.393621.3220>

References

- Abramov, S., & Nazymok, V. (2024). Physical culture is a fundamental component of the mental and physical development of modern youth and students. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*, 15(5), 235-238. <https://www.bohrium.com/paper-details/>
- Alves, D., Pinto, M., Alves, S., Mota, A., & Leirós, V. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1), 1-20. <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020559002.pdf>
- Asadova, E. (2022). Therapeutic physical culture as a method of prevention of cardiovascular diseases. *Clinical medicine and pharmacology*, 8(1), 22-25. <https://doi.org/10.12737/2409-3750-2022-8-1-22-25>
- Bazanina, T. A. (2021). The role of physical education minutes in computer science lessons. *Scientific and Educational Foundations in Physical Education and Sports*, 2(2), 23-27. <https://www.researchgate.net/publication/365644606>
- Belanger, M. J., Rao, P., & Robbins, J. M. (2022). Exercise, physical activity, and cardiometabolic health: Pathophysiological insights. *Cardiology in Review*, 30(3), 134-144. <https://doi.org/10.1097/CRD.0000000000000417>
- Blackman, L. (2021). *The Body: The Key Concepts*. Routledge.
- Bordo, S. (2023). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and The Body*. Univ of California Press.
- Bourdieu, P. (2019). Distinction: A social critique of the judgement of taste. In *Social Stratification, Class, Race, and Gender in Sociological Perspective* (pp. 499-525). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429306419-82/>
- Breuer, C. (2025). Economic benefits of physical activity. In *The Futuer of Health & Fitness-A Plan for Getting Europe Active by 2025* (pp. 42-52). Academia. <https://www.academia.edu/download/70700363/>

- Lukyanchenko, M. I. (2023). The influence of physical culture and health activities on the physical fitness of younger schoolchildren. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov*, 15, 71-75. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1242>
- Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, Sport and Exercise: Power, Knowledge and Transforming the Self*. Routledge.
- Mellor, D., McCabe, M., Ricciardelli, L., Yeow, J., & Daliza, N. (2009). Sociocultural influences on body dissatisfaction and body change behaviors among Malaysian adolescents. *Body Image*, 6(2), 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.003>
- Newman, J. I., Thorpe, H., & Andrews, D. (Eds.). (2022). *Sport, Physical Culture, and the Moving Body: Materialisms, Technologies, Ecologies*. Rutgers University Press.
- Park, H. J., Rhie, S. J., & Shim, I. (2023). The effects of physical exercise therapy on weight control: Its regulation of adipocyte physiology and metabolic capacity. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 19(3), 141 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10331143/>
- Rothwell, C. J., & Desmond, D. (2018). The effect of viewing fitness imagery on body dissatisfaction: sex and physical activity differences. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 980-986. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1442009>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Kerr, J., Adams, M. A., Sugiyama, T., Christiansen, L. B., Schipperijn, J., Davey, R., Salvo, D., Frank, L. D., De Bourdeaudhuij, I., & Owen, N. (2020). Built environment, physical activity, and obesity: Findings from the international physical activity and environment network (IPEN) adult study. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 119-139. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043657>
- Shilling, C. (2012). *The Body and Social Theory*. Sage. Permalink. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4912580>
- Shilling, C. (2016). The rise of body studies and the embodiment of society: A review of the field. *Horizons in Humanities and Social Sciences: An International Refereed Journal*, 2(1), 1-14. <https://kar.kent.ac.uk/58373/>
- Stern, P. N. (2016). In the beginning Glaser and Strauss created grounded theory. In *Developing Grounded Theory* (pp. 23-34). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315430577-2/>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1997). *Grounded Theory in Practice*. Sage. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/grounded-theory-in-practice/book6165>
- Taani, M. H., Strath, S. J., Cho, C. C., Ellis, J., & Oh, Reader. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003060338>
- Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical inquiry*, 8(4), 777-795. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/448181>
- Fullagar, S. (2019). A physical cultural studies perspective on physical (in) activity and health inequalities: the biopolitics of body practices and embodied movement. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 12(28), 63-76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10217715>
- Garland, E., Garland, V., Peters, D., Doucette, J., Thanik, E., Rajupet, S., & Sanchez, S. H. (2018). Active design in affordable housing: A public health nudge. *Preventive Medicine Reports*, 10, 9-14. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.01.015>
- Garrett, R. (2004). Negotiating a physical identity: Girls, bodies and physical education. *Sport, education and society*, 9(2), 223-237. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1357332042000233958>
- Giddens, A. (2023). Modernity and self-identity. In *Social theory re-wired* (pp. 477-484). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003320609-62/modernity-self-identity-anthony-giddens>
- Glapka, E. (2022). Women's fitness practices in postfeminist culture: Discourse analysis of affect and of bodies dis-appearing in workout. *Women's Studies in Communication*, 45(2), 163-186. <https://doi.org/10.1080/07491409.2021.1954120>
- Gordon, C., & Foucault, M. (1980). *Selected Interviews and Other Writings 1972- 1977*. Pantheon Books. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59017587/>
- Gutman, R. (Ed.). (2017). *People and Buildings* (1st ed.). Routledge. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1971993809782904358>
- Joseph, N. M., Ramaswamy, P., & Wang, J. (2018). Cultural factors associated with physical activity among US adults: An integrative review. *Applied Nursing Research*, 42, 98-110. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.06.006>
- Khudiyeva, G. (2023). General physiological patterns (principles) of classes. *Scientific Collection*, 31(147), 124-131. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2023.013>
- King, A. C., & King, D. K. (2010). Physical activity for an aging population. *Public Health Reviews*, 32, 401-426. <https://doi.org/10.1007/BF03391609>
- Kohl, H., Murray, T., & Salvo, D. (2019). *Foundations of Physical Activity and Public Health*. Human Kinetics Publishers.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). *Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports*. Educational Resources Information Center (ERIC). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED297007.pdf>

- <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0030-5>
- Van Wichelen, S., & De Leeuw, M. (2024). Bodies: Community and identity. In *Biolegality* (pp. 161-194). Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-8749-8_6
- Yevtushenko, V., Khrystyna, S., & Matsola, N. (2024). Development of innovative forms and methods in physical culture as a means to increase student motivation for an active lifestyle. *Scientific Journal of the National Pedagogical University Named After MP Drahomanov*, 5(178), 75-80. <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4Ee50j24/>
- Zhang, J. (2024). From body narratives to cultural identity: A study of ritualised representations in modern sound media. *Studies in Social Science & Humanities*, 3(8), 28-37. <https://www.paradigmpress.org/SSSH/article/view/1268>
- Živanović, N., Milošević, Z., Stanković, V., Randelović, N., & Pantelić, B. K. (2021). Physical education and healthy lifestyle. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 8(1), 1-10. <https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=2335-05982101001Q&lang=en>
- Zykov, A. V., & Chudaykin, A. M. (2021). The influence of physical culture on the quality of life. *Pedagogical Journal of Bashkortostan*, 92(2), 86-95. <https://www.researchgate.net/publication/367910813>
- H. (2022). Objective physical activity levels, sedentary time, and muscle mass, strength, and function: impact on physical and mental health-related quality of life in older adults. *Research in Gerontological Nursing*, 15(3), 131-139. <https://doi.org/10.3928/19404921-20220408-01>
- Taylor, R. W., Haszard, J. J., Meredith-Jones, K. A., Galland, B. C., Heath, A. L. M., Lawrence, J., Gray, A. R., Sayers, R., Hanna, M., & Taylor, B. J. (2018). 24-h movement behaviors from infancy to preschool: Cross-sectional and longitudinal relationships with body composition and bone health. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(118), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0753-6>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tucker, J. M., Welk, G. J., & Beyler, N. K. (2011). Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 454-461. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.016>
- Tucunduva, B. B. P. (2012). Assessing body culture level and its association with the level of physical activity in university students. *Human Movement*, 13(3), 258-263.

