

# بررسی تأثیر آموزش از طریق رسانه‌های تصویری در ارتقاء سطح گرایش زنان به فعالیت‌های ورزشی

حجت الله امینی\*، زهرا مبینی کشه<sup>۲</sup>

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۶/۲۹ - تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۱۰/۰۲)

## چکیده

تغییر الگوی حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت‌های حرکتی به ویژه در بانوان اندام و عضلات آنها را تحت تأثیر جدی کم تحرکی و ضعف جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه‌ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه‌ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان از ابزارهای کارآمد است. در این راستا یکی از روش‌های آموزش فعالیت‌های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، کمک گرفتن از رسانه‌های تصویری است. هدف این مطالعه بررسی تأثیر فیلم‌های آموزشی در ارتقاء سطح گرایش زنان ۲۰-۳۰ ساله شهر تهران به فعالیت‌های جسمانی می‌باشد. در این پژوهش مداخله‌ای ابتدا یک فیلم آموزشی در زمینه آموزش اجرای فعالیت‌های ورزشی و متناسب با زنان ۲۰ تا ۳۰ سال انتخاب و پرسشنامه‌ای برای آنان با توجه به محتوای فیلم آموزشی تهیه شد. سپس در طی سه مرحله قبل از نمایش فیلم، بلافاصله بعد از نمایش و یک ماه بعد از نمایش، پرسشنامه‌ها توسط زنان تکمیل گردید. اطلاعات با استفاده از آنالیز واریانس و تی زوج تجزیه و تحلیل شد.  $P < 0.05$  معنی‌دار در نظر گرفته شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می‌دهد که در زمان‌های بلافاصله و یک ماه بعد از نمایش فیلم، میانگین نمره آگاهی زنان در زمینه فعالیت بدنی به طور قابل توجه و معنی‌داری افزایش یافته و یک ماه بعد از نمایش فیلم نیز میانگین نمره عملکرد ورزشی آنها نظیر میزان ورزش کردن و روش صحیح اجرای تمرینات بدنی توسط آنها به نحو معنی‌داری بهبود یافته است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش توسط فیلم به عنوان یک رسانه تصویری نه تنها باعث افزایش آگاهی لحظه‌ای، بلکه در دراز مدت نیز موجب افزایش آگاهی و بهبود عملکرد ورزشی زنان شده است. لذا آموزش از طریق فیلم‌های ورزشی جهت ارتقاء سطح آمادگی بدنی و مشارکت هر چه بیشتر زنان در فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک روش کارا و موثر پیشنهاد می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** صفات کیفی، پروتئین‌های ذخیره‌ای، محتوای پروتئین دانه، عدد زلنی، تجزیه خوشه‌ای.

## مقدمه

از کشورها موضوع موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در دو دهه اخیر به طور وسیعی مورد توجه محققان قرار گرفته است. مطالعات زنان در شرایط کنونی جوامع بشری از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تبیین نقش زنان در فرآیندهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی مدتهاست مورد توجه اندیشمندان آکادمیک، مدیران و برنامه‌ریزان قرار گرفته است و این روند با دقت و سرعت بیشتری ادامه خواهد داشت. در کشور ما نیز ضرورت تعمق بنیادی در گذشته و بهبود دیدگاه‌های کنونی، آن هم به صورت پژوهشی و نقادانه، در تلاش برای ایجاد و ارائه پارادایمی جدید بیش از پیش احساس می‌شود.

استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا، بی شک در گرو سلامت یکایک اعضای آن است. سلامتی و شادابی افراد یک جامعه از طریق تقویت بنیه جسمانی و روحی میسر می‌شود و پرداختن به ورزش بصورت علمی، تحولاتی در فرد ایجاد می‌کند که در دگرگونی‌های مثبت شخصیتی را نیز در بردارد (اندرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

در هر انسان از کودکی تا لحظه مرگ هزاران نیاز یا خواسته زنده شده و پس از برخورد با موانع یا می‌میرند و یا قوت گرفته و به انجام می‌رسند (اندرسون، ۲۰۰۱)، این که چه عواملی در این فرایند دخالت دارند موضوع تحقیقات زیادی است. در ایران تحقیقات اندکی در این باره صورت گرفته است، اما در بسیاری

Email: article.amini@live.com

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی\* (نویسنده مسئول):

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

متفاوت است، بازم این درصد مشارکت در تمامی موارد کمتر از مردان و پسران است (رحمانی، ۱۳۷۳).

تغییر الگوی حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت‌های حرکتی به ویژه در بانوان اندام و عضلات آن‌ها را تحت تاثیر جدی کم تحرکی و ضعف جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه‌ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه‌ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان از ابزارهای کارآمد است. به گزارش ایسنا نتایج حاصل نشان می‌دهد، مشکلات اساسی در عدم گسترش ورزش همگانی بانوان ناشی از کمبود فضاهای ورزشی ویژه بانوان، عدم فرهنگ سازی مناسب در این زمینه از سوی مقامات بالا و رسانه‌های گروهی، کمبود نیروهای کارآموده و با تجربه در زمینه‌ی آموزش رشته‌های مختلف ورزش همگانی می باشد (سلامی و همکاران، ۱۳۸۱، احسانی و همکاران، ۱۳۸۲).

تجربیات، ارزش‌ها و نگرش‌های زنان می تواند موجبات غنی‌تر شدن، تقویت و توسعه ورزش را به دنبال داشته باشد. هم چنان که شرکت در ورزش می تواند باعث غنی سازی، نشاط و پیشرفت زنان در زندگی شود (رحمانی، ۱۳۷۳).

نحوه مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی مسئله پیچیده‌ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده که تفاوت‌های جنسی در میزان و نوع موانع فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت وجود دارد. زنان به عنوان نیمی از افراد جامعه با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مواجهند. این که زنان چه فعالیت‌های ورزشی را در اوقات فراغت انتخاب می کنند نیاز به بررسی همه عواملی دارد که به صورت مثبت، (انگیزش، مزایای پیش بینی شده) یا منفی (موانع) روی این انتخاب‌ها تاثیر می‌گذارد (سلامی و همکاران، ۱۳۸۱، احسانی و همکاران، ۱۳۸۲).

مفهوم انگیزه در ادبیات موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مورد توجه زیادی قرار نگرفته است. مطالعه کارول و آلساندریا<sup>۳</sup> (۱۹۹۷)، در یونان، هابارد<sup>۴</sup> و مانل<sup>۵</sup> (۲۰۰۱)، بر روی نمونه‌ای از کارمندان در آمریکا، تحقیق کیفی استاد ولوسکا (۲۰۰۰) بر روی الگوهای فراغت مهاجران، و مطالعه اخیر آلساندریا و کارول<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) تنها تحقیقات انجام شده در این زمینه هستند. این مطالعات شواهدی مبتنی بر نقش مهم انگیزه در مشارکت ورزشی ارائه نموده اند.

اما تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. مسأله مهم این

زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، ورزش هم از جنبه فیزیولوژیک و هم از جنبه روانی و اجتماعی برای زنان اهمیت بسزایی دارد (سلامی و همکاران؛ ۱۳۸۱). در زمینه اثرات روانی ورزشی در زنان می‌توان به رفع خستگی فکری، وظیفه شناسی و ... اشاره کرد (آلساندریا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). در زمینه اثرات اجتماعی، ورزش زنان در ایجاد محبت و الفت در روابط خانوادگی، انتقال مهارت‌ها و تبادل تجربه‌ها می‌تواند مفید باشد (آلساندریا، ۲۰۰۲).

به طور کلی ورزش در دو بُعد حرفه‌ای و عمومی بررسی می‌شود. ورزش حرفه‌ای به مسابقات رسمی و شغل ورزشکاری بر می‌گردد ولی ورزش عمومی مربوط به انجام تمرینات ورزشی توسط تمام افراد جامعه و سلامتی عمومی افراد است و حداقل روزانه ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته توصیه می‌شود (آلساندریا، ۱۹۹۷).

از این نظر ورزش و انجام تمرین‌های ورزشی در میان زنان جایگاه بسیار پایینی دارد. به عنوان مثال، طبق تحقیقات «فدراسیون ورزش و آمادگی جسمانی زنان<sup>۲</sup>»، بریتانیا با بحران آمادگی جسمانی و ورزش زنان مواجه است و فقط یک پنجم (۲۰ درصد) از زنان برای تندرستی خود به تمرینات ورزشی کافی می‌پردازند، در حالی که ۶۰ درصد زنان تصور می‌کنند تمرینات ورزشی کافی دارند (سایت خبری شیرزنان، ۲۰۱۱).

سو تیبالز، مدیر اجرایی فدراسیون ورزش و آمادگی جسمانی زنان معتقد است به تصویر کشیدن زنان مدل و لاغر اندام در رسانه‌ها، باعث می‌شود زنان بیشتر به دنبال حفظ لاغری بروند تا تناسب و سلامتی جسمانی. همچنین بسیاری از زنان هنوز فکر می‌کنند ورزش، غیرزنانه است. به نقل از هفته‌نامه شیرزنان، ورزش زنان مسلمان بریتانیا از این هم کمتر است و فقط ۱۳/۲ درصد این زنان به میزان کافی ورزش می‌کنند.

ورزش یک فعالیت فرهنگی است که استمرار منصفانه و عادلانه آن باعث غنی تر شدن فرهنگ جامعه و دوستی بین ملت‌ها می‌شود. ورزش فعالیتی است که به فرد فرصت خودشناسی، ابراز عقیده، متمر ثمر بودن، موفقیت شخصی، کسب مهارت، به نمایش گذاشتن توانایی‌ها، تعامل اجتماعی، لذت بردن، سلامتی و رفاه می‌دهد. ورزش باعث ترویج تاثیرگذار بودن، تعامل با جمع و مسئولیت پذیری در جامعه می‌شود و به توسعه اجتماعی کمک می‌کند. ورزش و فعالیت‌های ورزشی یک جنبه جدایی ناپذیر از فرهنگ هر ملت است. با این حال، در حالی که زنان و دختران بیش از نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و با آن که درصد مشارکت آنان در ورزش در هر کشوری با کشور دیگر

3. Alexandria  
4. Hubbard  
5. Mannell  
6. Carroll

1. Alexandria  
2. WSFF

نمونه گیری خوشه‌ای تصادفی بود و در دو مرحله انجام شد. معیار ورود به مطالعه شامل دیدن فیلم کامل آموزشی مورد نظر و عدم مشاهده فیلم مشابه بر اساس طرح سوال شفاهی قبل از انجام مطالعه بود.

ابتدا یک فیلم آموزشی در زمینه آموزش اجرای فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط سنی ۳۰-۲۰ زنان جهت انجام تحقیق انتخاب شد که محتوای آن شامل ۱۵ دقیقه آموزش عملی شیوه‌های صحیح ورزش کردن و ارائه آگاهی‌های لازم در این زمینه توسط یک زن ورزشکار بود که با همکاری فدراسیون آمادگی جسمانی تهیه گردیده بود. پرسشنامه‌ای نیز برای این افراد، با توجه به اهداف تحقیق و محتویات فیلم آموزشی با کمک کارشناس گروه آمار و متخصصین تربیت بدنی تهیه گردید. سپس پرسشنامه اولیه در سطح دو منطقه تهران آزمایش شد و بعد از آن پرسشنامه نهایی که سه بخش اطلاعات دموگرافیک، سنجش آگاهی و بررسی عملکرد در زمینه فعالیت‌های جسمانی بود با آلفای کرونباخ ۰.۹۰ درصد تنظیم گردید. پس از تهیه پرسشنامه هشت منطقه از بین ۲۲ منطقه شهر تهران به روش خوشه‌ای انتخاب و پرسشنامه‌ها در طی سه مرحله یکی قبل از نمایش فیلم و دیگری بلافاصله بعد از نمایش جهت بررسی تأثیر لحظه ای فیلم و مرحله سوم یک ماه بعد از نمایش به منظور بررسی تأثیر دراز مدت فیلم در بین نمونه‌ها توزیع و توسط آنها تکمیل شد. فیلم آموزشی برای زنان در محل زندگی آن‌ها به نمایش درآمد. اطلاعات گردآوری شده با استفاده از آنالیز واریانس و تی زوج تجزیه و تحلیل شد.  $P < 0.05$  معنی دار در نظر گرفته شد.

### یافته‌های تحقیق

یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمره آگاهی زنان (در چهار زمینه مورد نظر در پرسشنامه) قبل، بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد از نمایش تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0.01$ ) اما تفاوت نمره بین مرحله بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد از نمایش معنی‌دار نیست (جدول ۱). هم چنین اطلاعات به دست آمده نشان داد که بین میانگین نمره عملکرد قبل و یک ماه بعد از نمایش فیلم (در سه زمینه مورد نظر پژوهش) تفاوت معنی دار است ( $P < 0.01$ ) (جدول ۲).

نتایج استخراج شده از پرسشنامه‌ها قبل از نمایش فیلم آموزشی نشان می‌دهد اکثریت زنان، فعالیت جسمانی به شیوه علمی و مناسب را هرگز نیاموخته‌اند و نقش مربی ورزش بسیار پایین‌تر از حد انتظار ما بوده است. علاوه بر این میانگین نمره آگاهی و عملکرد زنان با میزان تحصیلات آنان ارتباط معنی‌داری مشاهده گردید ( $P < 0.05$ ).

است که چگونه موانع، انگیزه و مشارکت در ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند و چگونه می‌توان موانع را حذف کرد و به جای آن انگیزه را تشدید نمود تا میزان مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت، افزایش یابد؟

در این راستا یکی از روش‌های آموزش فعالیت‌های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، کمک گرفتن از رسانه‌های تصویری نظیر سینما و تلویزیون و به ویژه نمایش فیلم‌های آموزشی است که یکی از روش‌های موثر در تشویق و ترغیب افراد جامعه و گروه‌های هدف به گرایش هر چه بیشتر به سمت فعالیت‌های ورزشی و فاصله گرفتن از بی‌حرکی می‌باشد.

در تحقیق انجام گرفته توسط ماریلان (۲۰۰۰) نشان داده شده است که سینما و تلویزیون موجب افزایش آگاهی بینندگان گردیده به طوری که تأثیر بلند مدت سینما در یادآوری مطالب بعد از فراموشی اولیه ۵۶ درصد در حالی که در مورد تلویزیون ۳۶ درصد بوده است. هم چنین کولز<sup>۱</sup> در ۱۹۹۶ و آلی<sup>۲</sup> و همکارانش در ۲۰۰۴ گزارش نموده‌اند که به کارگیری رسانه‌های تصویری نظیر نمایش فیلم در آموزش مخاطبان و بیماران بسیار مفید بوده است.

هایدن<sup>۳</sup> و فایف<sup>۴</sup> نیز (۲۰۰۵) استفاده از این روش را در آموزش دانشجویان دوره عمومی ارزشمند و موثر گزارش نموده‌اند. اگر چه در مقابل، افرادی هم چون بال نقش این گونه رسانه‌ها را در تحت تأثیر قرار دادن رفتار مخاطبان نامشخص می‌دانند.

بنابراین با توجه به جدی تر شدن مسأله بی‌حرکی و اهمیت فعالیت‌های آگاهی دهنده و آموزشی در حیطه فعالیت بدنی و سلامت جسمی در جامعه و با وجود تفاوت‌هایی در زمینه‌های مختلف بین گروه‌های اجتماعی جامعه ما دیگر جوامع بر آن شدیدیم تا با انجام این پژوهش نقش رسانه‌های تصویری را در آموزش فعالیت‌های جسمانی و ارتقاء سلامت جسمی زنان به عنوان یکی از گروه‌های هدف مهم در جامعه مورد بررسی قرار دهیم.

### روش تحقیق

شیوه پژوهش مداخله‌ای قبل و بعد و جامعه مورد پژوهش زنان خانه دار با میانگین سنی ۳۰-۲۰ ساله شهر تهران بود. حجم نمونه شامل سیصد نفر از زنان خانه دار با میانگین سنی ۳۰-۲۰ بود که براساس فرمول مقایسه میانگین‌ها محاسبه گردید. شیوه

1. Coles
2. Aly
3. Hyden
4. Fife

**جدول ۱.** مقایسه میانگین نمره آگاهی قبل، بلافاصله بعد و یک ماه بعد از نمایش فیلم در چهار زمینه آگاهی

زمان آگاهی مورد نظر	قبل از نمایش فیلم	بلافاصله بعد از نمایش فیلم	یک ماه بعد از نمایش فیلم
روش مناسب انجام فعالیت ورزشی	۱,۲۵ ± ۱,۸	۱,۸۴ ± ۱,۸	۱,۷۶ ± ۱,۴
بهترین زمان انجام فعالیت ورزشی	۰,۸۸ ± ۱,۸	۲,۹۷ ± ۰,۰۷	۲,۸۳ ± ۰,۰۷
تجهیزات مورد نیاز برای انجام فعالیت ورزشی	۱,۳ ± ۱,۴۶	۱,۸۵ ± ۰,۷۳	۱,۶۶ ± ۰,۷۳
اهمیت و مزایای انجام فعالیت ورزشی	۱,۳۴ ± ۰,۸۷	۱,۹۶ ± ۰,۷۷	۱,۹۴ ± ۰,۸

**جدول ۲.** مقایسه میانگین نمره عملکرد قبل و یک ماه بعد از نمایش فیلم در سه زمینه عملکردی

مرحله عملکرد مورد نظر	قبل از نمایش فیلم	یک ماه بعد از نمایش فیلم	P
تعداد دفعات انجام فعالیت ورزشی در هفته	۱,۲۵ ± ۰,۹۸	۱,۶۵ ± ۱,۳	۰,۰۰۸
تعداد دفعات استفاده از تجهیزات ورزشی	۰,۶۴ ± ۰,۸۳	۱,۳۷ ± ۰,۷۷	۰,۰۰۱
روش صحیح انجام فعالیت ورزشی	۰,۴۶ ± ۰,۸۳	۱,۹۵ ± ۰,۹۲	۰,۰۰۱

## بحث و نتیجه گیری

آموزش اجرای فعالیت های ورزشی یکی از اقدامات مهم جهت پیش گیری از پیامدهای ناشی از بی تحرکی و ارتقاء سطح سلامت جامعه محسوب می شود. در این رابطه آموزش انجام فعالیت ورزشی یک جنبه اساسی در پیشرفت امر ورزش است و یکی از نقش های مهم آن آماده ساختن مردم جامعه، از طریق دادن اطلاعات و آگاهی به آنها و نشان دادن مهارت ها و تجارب ورزشی است که در طی آن مردم می توانند کنترل بیشتری بر روی سلامت جسم خود داشته باشند (میسون؛ ۲۰۰۵).

در این راستا استفاده از رسانه های گروهی و به ویژه رسانه های تصویری توسط بعضی از محققین و صاحب نظران به عنوان یک از شیوه های مهم در آموزش فعالیت های مختلف از جمله فعالیت های ورزشی معرفی شده اند و در این مطالعه که از رسانه تصویری یا نمایش فیلم جهت آموزش اجرای فعالیت های ورزشی به زنان خانه دار استفاده گردیده است، نتایج به دست آمده نشان داده اند که نمایش فیلم نه تنها به صورت لحظه ای بلکه در بلندمدت نیز موجب افزایش آگاهی زنان در زمینه اجرای فعالیت های ورزشی و به دنبال آن سلامت جسم گردیده است که این نتایج با نتایج حاصل از مطالعات دی (۱۹۸۲)، لازرس فلد (۲۰۰۵)، مرتون سولومان (۲۰۰۵) که نقش رسانه های تصویری را در افزایش آگاهی مخاطبان و پیشبردها اهداف آموزشی موثر می دانند، مطابقت دارد. علاوه بر این تفاوت نمره بین مرحله بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد معنی دار نمی باشد و این بدان معنی که تأثیر نمایش فیلم در آموزش آگاهی زنان در بلند مدت نیز باقی مانده و چندان کاهش نیافته است و این نتیجه با تحقیقات شو

(۱۹۸۷)، هاباردو همکاران (۲۰۰۱) و سویی و همکاران (۲۰۰۰) که تأثیر رسانه های گروهی و از جمله رسانه های تصویری را در برانگیختن آگاهی جامعه محدود و زود گذر گزارش نموده اند مغایرت دارد.

همچنین اطلاعات بدست آمده در این مطالعه نشان دهنده این است که بین میانگین نمره عملکرد زنان (در سه زمینه مربوط به فعالیت های ورزشی) قبل و یک ماه بعد از نمایش فیلم تفاوت معنی داری وجود دارد. این نتیجه حاکی از تأثیر بلند مدت آموزش اجرای فعالیت های ورزشی از طریق نمایش فیلم می باشد که موجب تغییر میزان مشارکت زنان گردیده است و با نظرات کاپلان (۱۹۹۱)، مک کینلی و بال (۲۰۰۵) که نقش این گونه رسانه ها را در ترویج سلامت و یا تغییر رفتار افراد جامعه چندان موثر و پایدار نمی دانند. مغایرت دارد، اما از طرف دیگر با نتایج حاصل از تحقیقات کولز (۱۹۹۶)، مندلسون، ژرزویسکی و همکاران (۲۰۰۱) و لیتل فیلد و همکاران (۲۰۰۳) که نقش رسانه های گروهی را در آموزش مهارت های جدید و یا تغییر در شیوه زندگی افراد جامعه موثر می دانند، همخوانی دارد. همچنین نتایج این مطالعه نشان می دهد که نقش مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی در آموزش تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی پایین بوده که این امر می تواند ناشی از نحوه آموزش و فقدان نگرش صحیح آنان به امر ورزش باشد. لذا انتظار می رود با اجرای فعالیت ورزشی جامعه نگر و تغییر نگرش مربیان ورزشی و دیگر متولی امر ورزش، نقش آنان در این زمینه موثرتر از گذشته ایفا گردد.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش نتیجه گیری می شود

ورزشی، جلب مشارکت و ارتقاء سطح آگاهی و عملکرد آنان در زمینه آمادگی بدنی و فعالیت های ورزشی داشته باشد.

که رسانه تصویری نظیر فیلم های ورزشی به ویژه در صورتی که به طور کارشناسی و متناسب با سن افراد تهیه شده و در مکان و زمان مناسب پخش شود، می تواند نقش موثری در ارسال پیام

## منابع

- Aly M, Elen J Willems G. (2004). "Instructional multimedia program versus sandard lecture". *Eur J Dent*: 8.
- Alexandria K, Carroll B.(2002). "Perceived constraint on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation". *Journal of Leisure Research*, 34.
- Alexandria, FL, Carroll, B,(1997). "An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece". *Leisure Sciences*, 19.
- Anderssen, N. and Wold, B. (2001). "Parental and peer influences on leisure time physical activity in young adolescents". *Research Quarterly for Exercise and sport*. 63.
- Coles B.(1996), "Multimedia dental patient education systems". *J Can Dent Assoc*, 62.
- Darby MH, Walsh M. M.(2003), *Dental hygiene theory and practice*. Louis: Elsevier Science.
- Deem, R. (1982) "Women Leisure and inequality". *Leisure studies*, 1.
- Designing effective visual ai (2003). Available on: [http://www.persentersuniversity.com/courses/cs\\_visualaids.cfm](http://www.persentersuniversity.com/courses/cs_visualaids.cfm). Accessed April.
- Ehsani, M.; Arab. M. (1382) "Evaluation of inhibitory factors of exercise participation in female students of Islamic Azad University Branch", *Quarterly Olympic eleventh year*.
- Faraziyan. P. (1371)*The translation of health education Perizzites, efficiency and impact*. Tvnzk (author). Tehran, publishing and promoting humanity.
- Farr C. (1996). "Multimedia: The gateway to better Patient education". *Dent today*,15.
- Hubbard, J, Mannell, R, (2001). "Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting", *Leisure Sciences*, 23.
- Hyden B, Fife F. (2005). "Innovative Instructional straegy using cinema films in an undergraduate nursing course". *ABNFJ*, 16.
- Jedrzejewsky B Kalinowski P, Stachowicz A.(2005). "Knowledge of healty behaviors among teenagers attending selected schools of the lubline region". *Ann Acad Med Stetin*.
- Kaplan HI, Saddok B J.(1991). *Comprehensive test book of psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Littlefield JH, Damps EL, Keiser K., Chatterjeel, Yuan CH, Keiser KM (2003). A multimedia patient stimulation for teaching and assessing endodontic diagnosis. *J Dent Educ*: 67 (6).
- Mason. J. (2005). *Concepts in dental public healt*. Philadelphia: Lippincou Williams & Wilkins.
- Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. (2001). "Body esteem scale for adolescents and adult". *J Pers Assess*. 76.
- Rahmani, B.(1373). *Physical geography*, Islamic Azad University, Tehran Branch.
- Salami, F., Haji Myrftah, F., Noroozian, M.(1381). *Describes the obstacles to women's participation in sports activities*, Tehran: Institute for Physical Science and Technology Ministry.
- Shirzanan site. (2011). "A Study of Muslim Women in the Guardian's sport". *Revised on September*.

Shou L (1987). Use of Mass media and active involvement in a national dental health campaign in Scotland. *Commun Fent Oral Epidemiol*: 15.

Stodolska, M (2000). Changes in leisure participation patterns after immigration, *Leisure Sciences*: 22.

Sweeny MP, Bayg J, Kiokland G, Farmer TA.(2000). *Development and evaluation of a multimedia resource parck for oral healt training of medical and nursing staff*. *Spec Care Dentist*.