



## Transitioning from the Aesthetic Fitness Paradigm to Mental Health: A Critique of the Beauty-Oriented Approach in Physical Activity

Sajjad Tavakkoli\*

Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

### Abstract

In recent years, exercise and physical activity have been increasingly influenced by media representations, social networks, and the beauty industry. Many fitness-related advertisements and content primarily convey the message that one should exercise to achieve a leaner, more sculpted physique, or to attain greater visual attractiveness. Indeed, dominant portrayals across social media and commercial advertising predominantly frame exercise as a tool for achieving aesthetic standards and anthropometric modifications. This approach, which can be termed “Aesthetic-Driven Fitness,” while potentially appearing motivating at first glance, can, in practice, undermine individuals’ relationships with their bodies, exercise, and even their mental health.

Conversely, a more profound and sustainable paradigm, “Health-Oriented Exercise,” emphasizes the physiological and psychological functions of physical activity, including stress reduction, emotional regulation, enhancement of cognitive functions, and bolstering psychological resilience. This perspective views the body not as a superficial project, but as a dynamic platform for a better quality of life. This paper adopts a critical stance towards the culture of appearance-focused fitness, elucidating the necessity of redefining the concept of exercise from an aesthetic, instrumental activity to a strategic intervention for the preservation and promotion of mental health.

**Please cite as:** Tavakkoli S. “Transitioning from the Aesthetic Fitness Paradigm to Mental Health: A Critique of the Beauty-Oriented Approach in Physical Activity”. SOREN Journal 2025;6(1):01-04 [In Persian].

### Article history:

Received  
2025/01/20  
Accepted  
2025/03/02

### Keywords:

- Sport
- Physical Activity
- Aesthetic-Driven Fitness
- Mental Health

### Corresponding Author

**Name:** Sajjad Tavakkoli  
**Email Address:** [sorentavakoli@gmail.com](mailto:sorentavakoli@gmail.com)  
**ORCID ID:** 0000-0003-1576-3927



## گذار از پارادایم تناسب اندام ظاهری به سلامت روان: نقد نگاه زیبایی محور در فعالیت بدنی

سجاد توکلی\*

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

## تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

## واژگان کلیدی

ورزش،  
فعالیت بدنی،  
تناسب اندام زیبایی محور،  
سلامت روان.

## چکیده

در سال‌های اخیر، ورزش و فعالیت بدنی بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر نگاه‌های رسانه‌ای، شبکه‌های اجتماعی و صنعت زیبایی قرار گرفته است. در بسیاری از تبلیغات و محتواهای مرتبط با تناسب اندام، پیام اصلی این است که باید ورزش کرد تا لاغرتر، خوش‌فرم‌تر، یا از نظر ظاهری جذاب‌تر شد. در واقع، بازنمایی‌های غالب در شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات تجاری، ورزش را عمدتاً ابزاری برای دستیابی به استانداردهای زیبایی‌شناختی و اصلاحات پیکرسنجی معرفی می‌کنند. چنین رویکردی که می‌توان آن را «تناسب اندام زیبایی محور» نامید، اگرچه ممکن است در نگاه اول انگیزه‌بخش به نظر برسد، اما در عمل می‌تواند رابطه افراد با بدن، ورزش و حتی سلامت روان را مخدوش کند. در نقطه مقابل، رویکردی عمیق‌تر و پایدارتر، پارادایم «ورزش سلامت‌محور»، قرار دارد که بر کارکردهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی فعالیت بدنی، از جمله کاهش استرس، تنظیم هیجانی، ارتقای عملکردهای شناختی و تقویت تاب‌آوری روانی تأکید می‌ورزد. این رویکرد، بدن را نه یک پروژه ظاهری، بلکه بستری پویا برای زیستن بهتر می‌بیند. مقاله حاضر با اتخاذ رویکردی انتقادی نسبت به فرهنگ تناسب اندام زیبایی محور، ضرورت بازتعریف مفهوم ورزش را از یک فعالیت ابزاری زیبایی‌شناختی به یک مداخله راهبردی برای حفظ و ارتقای سلامت روان تبیین می‌کند.

## مقدمه

ورزش و فعالیت بدنی در دهه‌های اخیر دستخوش دگرگونی گفتمانی مهمی شده‌اند. اگر در گذشته، ورزش عمدتاً با کارکردهای مرتبط با تندرستی، توانمندی جسمانی و پیشگیری از بیماری‌ها شناخته می‌شد، امروزه در بسیاری از بسترهای رسانه‌ای و تجاری، با مفاهیمی نظیر زیبایی، جذابیت، فرم بدنی و «بدن ایده‌آل» پیوند خورده است. فرهنگ غالب تناسب اندام، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، اغلب بر سه محور می‌چرخد: کاهش وزن، عضله‌سازی برای جذابیت و رسیدن به ظاهر ایده‌آل. این تغییر معنا، به‌ویژه تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی، صنعت تناسب اندام و بازاریابی بدن، موجب شده است که ورزش بیش از آن‌که به‌عنوان رفتاری برای مراقبت از خود تلقی شود، به ابزاری برای بهبود ظاهر تبدیل گردد. در واقع، پیام ضمنی این است که بدن فعلی کافی نیست و باید «بهتر» شود تا پذیرفتنی باشد (۱، ۲).

چنین دیدگاهی، پیامدهای مهمی برای سلامت روان دارد. زمانی که انگیزه اصلی افراد از ورزش کردن، دستیابی به بدنی خاص یا کسب

تأیید اجتماعی باشد، ورزش ممکن است به منبع فشار، مقایسه‌گری و نارضایتی بدنی تبدیل شود.

در مقابل، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب، افزایش احساس کارآمدی، بهبود تمرکز و ارتقای کیفیت خواب کمک کند (۳-۶). از این رو، بازتعریف ورزش به‌عنوان ابزاری برای سلامت روان، ضرورتی علمی و فرهنگی به شمار می‌آید.

مقاله حاضر با رویکردی انتقادی، ابتدا فرهنگ «تناسب اندام زیبایی محور» را بررسی می‌کند، سپس بر شواهد مربوط به فواید روان‌شناختی ورزش تمرکز کرده و در نهایت، الگویی جایگزین برای ترویج فعالیت بدنی مبتنی بر آرامش ذهن و افزایش تمرکز پیشنهاد می‌دهد.

## فرهنگ «تناسب اندام برای زیبایی»: ریشه‌ها و پیامدها

این فرهنگ، به‌ویژه در رسانه‌های تصویری، به‌طور گسترده‌ای بدن را به یک پروژه زیبایی‌شناختی تقلیل داده است. در این چارچوب، ارزش ورزش نه در بهبود عملکرد، سلامت یا تجربه‌ی زیستن، بلکه در میزان

## ورزش و سلامت روان: شواهد علمی

در برابر رویکرد زیبایی‌محور، شواهد علمی به‌روشنی از نقش مثبت ورزش در سلامت روان حمایت می‌کنند. فعالیت بدنی منظم نه‌تنها برای سلامت جسمانی مفید است، بلکه به‌عنوان یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلالات روانی نیز شناخته می‌شود (۳، ۱۰).

مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت بدنی می‌تواند سطح استرس ادراک‌شده را کاهش دهد و در تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیک به فشارهای روانی مؤثر باشد (۳، ۵). مکانیسم‌های احتمالی شامل بهبود تنظیم سیستم عصبی خودمختار، کاهش تنش عضلانی و ارتقای حس کنترل بر بدن هستند. به همین دلیل، حتی فعالیت‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی منظم یا تمرینات سبک می‌توانند اثرات مثبتی بر آرامش روان داشته باشند.

شواهد اپیدمیولوژیک و مداخله‌ای حاکی از آنند که ورزش با افزایش ترشح برخی نوروترانسمیترها و بهبود تنظیم هیجانی، می‌تواند باعث کاهش علائم افسردگی و بهبود خلق شود. این اثر می‌تواند ناشی از تغییرات نوروبیولوژیک، افزایش خودکارآمدی و ایجاد حس موفقیت و ساختار در زندگی روزمره باشد. به همین دلیل، در بسیاری از راهنماهای سلامت عمومی، فعالیت بدنی به‌عنوان بخشی از پیشگیری و درمان کمکی اختلالات خلقی توصیه می‌شود (۴، ۶).

یکی از مهم‌ترین و در عین حال کمتر برجسته‌شده‌ترین فواید ورزش، تأثیر آن بر عملکرد شناختی است. مرورهای نظام‌مند نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود تمرکز، حافظه کاری، کارکرد اجرایی و سرعت پردازش اطلاعات کمک کند (۱۱، ۱۰). این یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند، زیرا در عصر حاضر که افراد با حجم بالای محرک‌ها و حواس‌پرتی‌های دیجیتال مواجه‌اند، تمرکز به یکی از نیازهای اساسی تبدیل شده است.

همچنین، ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد و از این طریق، اثرات غیرمستقیم مثبتی بر خلق، تمرکز و تنظیم هیجان داشته باشد (۱۲). خواب کافی و باکیفیت، یکی از پایه‌های اصلی سلامت روان است و فعالیت بدنی می‌تواند در تنظیم چرخه خواب-بیداری نقش مهمی ایفا کند.

بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، رفتارهایی که از انگیزه‌های درونی ناشی می‌شوند، پایدارتر و سازگارتر با سلامت روان‌اند (۸). در زمینه ورزش، انگیزه درونی می‌تواند شامل لذت از حرکت، حس رهایی، بهبود خلق یا آرامش پس از تمرین باشد. در مقابل، انگیزه بیرونی معمولاً بر پاداش‌های اجتماعی مانند تحسین، تأیید یا رسیدن به استانداردهای ظاهری استوار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که با انگیزه‌های درونی ورزش می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که رفتار ورزشی خود را به‌صورت پایدار ادامه دهند و از آن احساس رضایت بیشتری داشته باشند (۸). این امر به‌ویژه در برنامه‌های ترویج سلامت عمومی اهمیت دارد. اگر هدف سیاست‌های سلامت، افزایش مشارکت بلندمدت در فعالیت بدنی است، باید به‌جای تأکید بر لاغری و زیبایی، بر تجربه‌های مثبت روانی ورزش تأکید شود.

بازتعریف ورزش نیازمند تغییر نگاه است. یکی از مهم‌ترین تغییرات مفهومی که باید در فرهنگ عمومی نهادینه شود، فاصله گرفتن از نگاه تنبیهی به ورزش است. در رویکرد زیبایی‌محور، ورزش غالباً به‌عنوان

نزدیک شدن بدن به استانداردهای زیبایی تعریف می‌شود. چنین نگاهی، بدن را به صرفاً بصری و قابل ارزیابی و مقایسه تبدیل می‌کند.

نظریه نگاه ابزاری و ناراضی‌بندی نشان می‌دهد که مواجهه مداوم با نگاه بیرونی به بدن، به‌ویژه در زنان، می‌تواند موجب شود فرد بدن خود را از منظر دیگران مشاهده و ارزیابی کند (۱). این امر نه تنها به افزایش ناراضی‌بندی بدن می‌انجامد، بلکه می‌تواند توجه فرد را از تجربه درونی بدن، مانند قدرت، انرژی و حس حرکت، منحرف کند. در چنین شرایطی، ورزش به جای آنکه تجربه‌ای آزادکننده باشد، به عملی برای کنترل مداوم بدن تبدیل می‌شود.

بخش مهمی از فرهنگ «تناسب اندام زیبایی‌محور» توسط رسانه‌ها و تولیدکنندگان محتوا (اینفلوئنسرها) تقویت می‌شود. شبکه‌های اجتماعی با انتشار تصاویر فیلترشده، بدن‌های دست‌کاری‌شده و روایت‌های اغراق‌آمیز از «نتیجه سریع»، غالباً به بازنمایی بدن‌هایی می‌پردازند که از استانداردهای زیستی و طبیعی فاصله گرفته‌اند. نتیجه این فرایند، بازتولید استانداردهایی است که برای بسیاری از افراد دست‌نیافتنی و غیرواقعی‌اند. این محتواها معمولاً بخش سخت و واقعی ورزش، یعنی استمرار، خستگی، نوسان انگیزه، و پیوند آن با سلامت ذهن را نادیده می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مواجهه با چنین محتوایی می‌تواند با افزایش مقایسه اجتماعی و کاهش رضایت از بدن همراه باشد (۷).

زمانی که ورزش صرفاً به‌منظور دستیابی به زیبایی ظاهری انجام شود، شکست در رسیدن به نتیجه مطلوب می‌تواند موجب سرخوردگی، احساس گناه و رها کردن فعالیت بدنی شود. افزون بر این، انگیزه‌های ظاهرمحور با احتمال بیشتر رفتارهای افراطی مانند تمرین بیش از حد، رژیم‌های سخت‌گیرانه، مقایسه دائمی و وابستگی به بازخورد بیرونی همراه هستند (۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انگیزه‌های زیبایی‌محور برای ورزش، با پیامدهای روانی نامطلوب‌تری نسبت به انگیزه‌های درونی و سلامت‌محور همراه‌اند (۹، ۲).

## چرا باید از «تناسب اندام زیبایی‌محور» فاصله بگیریم؟

انسان‌ها به‌طور طبیعی از دیده‌شدن و پذیرفته‌شدن لذت می‌برند. با این حال، مشکل زمانی آغاز می‌شود که ارزشمندی فردی به ظاهر گره بخورد. در چنین شرایطی، ورزش هم از معنای سلامت و زندگی بهتر تهی می‌شود و به وسیله‌ای برای تأیید اجتماعی بدل می‌گردد.

فرهنگ زیبایی‌محور، به‌خصوص برای زنان، فشار مضاعفی ایجاد می‌کند: هم باید فعال و سالم بود، هم باید به استانداردهای سخت‌گیرانه زیبایی نزدیک شد. این استانداردها اغلب غیرواقعی، جنسیت‌زده و تحت تأثیر بازاریابی‌اند. به‌جای آنکه ورزش، آزادی جسمی ایجاد کند، ممکن است نوعی نظارت دائمی بر بدن را بازتولید کند.

از طرفی، وقتی انگیزه ورزش بیرونی باشد، مثلاً برای تحسین شدن یا کاهش قضاوت دیگران، پایداری آن کمتر است. اما انگیزه‌های درونی مثل لذت، حس انرژی، خواب بهتر، کاهش تنش و آرامش ذهنی، پایدارتر و سالم‌ترند (۸). به عبارت دیگر، اگر فرد فقط تا زمانی ورزش کند که تغییر ظاهری ببیند، با کند شدن نتایج، انگیزه‌اش نیز فرو می‌ریزد. اما اگر هدف او بهتر زیستن باشد، ورزش به عادت بلندمدت تبدیل می‌شود.

از این‌رو، لازم است در سطح فردی، آموزشی و رسانه‌ای، رویکردی جایگزین ترویج شود که ورزش را نه برای زیبایی، بلکه برای آرامش ذهن، تمرکز بیشتر و زندگی سالم‌تر معنا کند. چنین نگاهی، بدن را از اسارت در نگاه بیرونی آزاد کرده و آن را به منبعی برای زیستن بهتر تبدیل می‌سازد. در نهایت، شاید مهم‌ترین دستاورد ورزش این باشد که انسان را نه فقط قوی‌تر، بلکه آرام‌تر، آگاه‌تر و حاضرتر در زندگی روزمره می‌کند.

### تعارض منافع

نویسنده مقاله اعلام می‌کند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

### منابع

1. Fredrickson BL, Roberts TA. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol. Women Quart* 1997;21:173-206.
2. Strelan P, Mehaffey SJ, Tiggemann M. Brief Report: self-objectification and esteem in young women: the mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles* 2003;48:89-95.
3. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports* 2015;25:1-72.
4. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas* 2017;106:48-56.
5. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev* 2015;9:366-378.
6. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res* 2016;77:42-51.
7. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 2015;13:38-45.
8. Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012;9:78.
9. Vartanian LR, Shaprow JG. Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *J Health Psychol* 2008;13:131-138.
10. Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 2008;9:58-65.
11. Watson A, Timmins F, Brand S, Haighton C, Spurrier M. The impact of physical activity on the cognitive functioning of healthy adults: a systematic review. *J Clin Med* 2023;12:1234.
12. Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *J Behav Med* 2015;38:427-449.

پاسخی به «نقص» بدن تلقی می‌شود؛ گویی بدن باید با تمرین و رژیم «اصلاح» شود. این نگاه، زمینه‌ساز رابطه‌ای مبتنی بر شرم با بدن است. در مقابل، رویکرد مراقبت از خود بر این اصل استوار است که ورزش ابزاری برای حمایت از بدن و ذهن است، نه مجازاتی برای آنها. در این چارچوب، موفقیت ورزشی نه با کاهش وزن، بلکه با احساس آرامش بیشتر، انرژی بالاتر، تمرکز بهتر، و ارتباط مثبت‌تر با بدن سنجیده می‌شود. این تغییر نگرش، از منظر روان‌شناختی نیز اهمیت دارد، زیرا انگیزه‌های درونی و خودمختار در تداوم رفتارهای سلامت‌محور نقش مؤثرتری دارند (۸). این تغییرات، فقط یک تغییر نگاه و مفهوم نیست؛ تغییر در فلسفه زندگی است. در این رویکرد، ارزش بدن به کارکردهای آن گره می‌خورد: توانایی راه رفتن، نفس کشیدن، حمل کردن، بالا رفتن از پله‌ها، رقصیدن، بازی کردن و تحمل فشارهای زندگی. چنین نگاهی، بدن را از اسارت در نگاه بیرونی آزاد می‌کند.

### پیشنهاد یک الگوی سالم‌تر برای ورزش

برای عبور از فرهنگ زیبایی‌محور و حرکت به سمت فرهنگ سلامت‌محور، لازم است الگوی تازه‌ای از فعالیت بدنی در جامعه ترویج شود؛ الگویی که در آن، «تناسب اندام» به معنای هماهنگی بدن و ذهن در نظر گرفته شود.

- هدف‌گذاری بر اساس تجربه درونی به جای تمرکز بر عدد روی ترازو، هدف‌هایی مثل کاهش استرس، افزایش انرژی، یا بهتر شدن خواب تعیین شود.
- انتخاب فعالیت متناسب با سبک زندگی همه لازم نیست باشگاه بدنسازی بروند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، رقص، یوگا، و تمرینات ساده خانگی می‌توانند مؤثر باشند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، یوگا، شنا، رقص یا تمرینات خانگی ساده نیز می‌توانند اثرات مثبت قابل‌توجهی بر سلامت روان داشته باشند.
- تأکید بر تداوم، نه افراط ورزش مفید، الزاماً شدیدترین یا سخت‌ترین نوع آن نیست. استمرار مهم‌تر از شدت افراطی است. در حوزه سلامت روان، استمرار فعالیت بدنی از شدت آن مهم‌تر است.
- پرهیز از مقایسه اجتماعی یکی از عوامل تضعیف‌کننده انگیزه، مقایسه مداوم خود با دیگران، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی است. ترویج سواد رسانه‌ای و نقد تصاویر غیرواقعی بدن می‌تواند به کاهش این آسیب کمک کند.

### نتیجه‌گیری

فرهنگ «تناسب اندام زیبایی‌محور» با تقلیل ورزش به ابزار دستیابی به ظاهر مطلوب، امکان تجربه‌ای سالم، انسانی و پایدار از فعالیت بدنی را محدود می‌کند. این فرهنگ می‌تواند ورزش و فعالیت بدنی را به منبعی از اضطراب، مقایسه اجتماعی و ناراضی‌بندی و خودنظارتی تبدیل کند و سلامت روان را تضعیف کند. اما اگر از منظر زیبایی‌محور فاصله بگیریم و آن را به‌عنوان راهی برای مراقبت از ذهن، افزایش تمرکز و تجربه آرامش ببینیم، آنگاه ورزش معنایی عمیق‌تر و انسانی‌تر پیدا می‌کند.