

## شرایط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به انجام فعالیت‌های ورزشی

سید وحیده حسینی<sup>۱</sup>، منیره انوشه<sup>۲</sup>، عباس عباس‌زاده<sup>۳</sup>، محمد احسانی<sup>۴</sup>

### مقاله پژوهشی

### چکیده

**مقدمه:** موفقیت در پایه‌ریزی فعالیت بدنی منظم، در نحوه شکل‌گیری این فعالیت‌ها در زندگی روزمره فرد نهفته است. این مطالعه به منظور شناسایی شرایط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیت‌های ورزشی طراحی شد.

**روش:** در مطالعه کیفی حاضر با ۲۵ مشارکت‌کننده (۱۶ نوجوان، ۷ مادر و ۲ پدر) مصاحبه عمیق نیمه ساختار یافته صورت گرفت. همه مصاحبه‌ها ضبط و سپس خط به خط دست‌نویس شد و در نهایت با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** درون‌مایه «طلب تعالی» و طبقات «نیاز به سلامت جسم، سلامت روان، آینده‌نگری، پیشرفت‌طلبی، برتری‌جویی و تناسب اندام» به عنوان شرط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیت‌های ورزشی به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** دختران نوجوان در پی رسیدن به پیشرفت و اعتلا به فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند. با درک بهتر عوامل مؤثر بر گرایش دختران به فعالیت‌های بدنی، می‌توان زمینه را برای ایجاد عادت به ورزش و در نتیجه ارتقای سلامت انسان فراهم کرد.

**کلیدواژه‌ها:** فعالیت‌های ورزشی، دختران نوجوان، شرایط علی، تحلیل محتوا

**ارجاع:** حسینی سید وحیده، انوشه منیره، عباس‌زاده عباس، احسانی محمد. شرایط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به انجام فعالیت‌های ورزشی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۳؛ ۳ (۴): ۳۳۹-۳۳۱.

تاریخ پذیرش: ۹۳/۹/۲۲

تاریخ دریافت: ۹۳/۳/۱۸

مهلک‌ترین بیماری‌های جهان محسوب می‌شوند و طبق برآورد، باعث ایجاد ۳۵ میلیون مرگ سالانه یا به عبارت دیگر ۶۰ درصد از مرگ‌های جهان می‌باشند (۳). بر این اساس، عدم انجام فعالیت بدنی به عنوان چهارمین عامل اصلی خطر مرگ و میر در جهان شناخته شده است (۴). در حال حاضر می‌توان گفت که عدم فعالیت بدنی و در نتیجه بیماری‌های غیر واگیر همراه با آن از مهم‌ترین معضلات بهداشتی و سلامتی در بیشتر کشورهای جهان محسوب می‌گردد (۵). بدین ترتیب هزینه‌های مربوط به عدم

### مقدمه

سبک زندگی کم‌تحرک در تمام جمعیت‌های جهان شایع است (۱). با این وجود، پایین‌ترین میزان فعالیت بدنی بزرگسالان در کشورهای تایلند، عربستان سعودی، برزیل و ایران گزارش شده است (۲) و این در حالی است که عدم فعالیت بدنی عامل خطر اصلی برای بیماری‌های مزمن به ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت می‌باشد که امروزه تهدید عمده‌ای برای سلامتی انسان‌ها به شمار می‌رود. این چهار بیماری از

۱- مربی، گروه پرستاری، دانشکده علوم پایه و پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، گروه پرستاری، زنجان، ایران

۲- دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

۳- استاد، گروه پرستاری داخلی و جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۴- دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

نویسنده‌ی مسؤؤل: منیره انوشه

Email: anoosheh@modares.ac.ir

بدین ترتیب می‌توانند نقش کلیدی در وضعیت بهداشت و سلامت خود و جامعه پیرامونشان ایفا کنند (۱۵).

در این راستا شاید مداخلات رفتاری که بر اساس درک عوامل مؤثر بر تصمیمات فرد برنامه‌ریزی شده‌اند، بسیار مؤثرتر باشند. بنابراین تحقیقاتی که عوامل مرتبط با رفتار هدف و علل گرایش به آن رفتار را تعیین می‌کنند، یکی از پیش‌نیازهای مهم برای مداخلات هستند (۱۶). در ضمن افزایش درک مکانیسم‌های مشارکت در ورزش چالش بزرگی محسوب می‌شود؛ چرا که عدم درک، مانع برنامه‌ریزی صحیح برای کسب حداکثر مزایای ورزش می‌گردد و به طور قطع بیشترین سهم را در ریزش ۵۰ درصدی افراد از برنامه‌های ورزشی دارد (۱۷).

Nelson و همکاران بیان کردند که در مورد الگوهای رفتار فعالیت بدنی و بی‌حرکی یا تأثیر آن بر پایداری طولانی مدت فعالیت بدنی به ویژه در دوران حساس گذر از نوجوانی به بزرگسالی، اطلاعات کمی در دسترس است (۱۸). در واقع تلاش‌هایی برای ارتقای الگوهای مادام‌العمر فعالیت بدنی در نوجوانان انجام شده، اما موفقیت آن‌ها به نسبت کم بوده است (۱۹). شاید یکی از علل این امر، استفاده بیشتر از رویکردهای کمی و سؤالات از پیش تعیین شده در مورد دانش، نگرش و عقاید افراد در مورد ورزش و فعالیت‌های بدنی و در نتیجه توجه کمتر به رویکردهای کیفی در این حوزه باشد (۷)؛ در حالی که تحقیق کیفی درصد دستیابی به نظرات عمیق مشارکت کنندگان برای کشف نگرش‌ها، رفتارها و تجارب آنان است (۲۰). علاوه بر این، روش‌های کیفی برای کسب نگاهی نو درباره آن چیزهایی که میزانی از آگاهی درباره آن‌ها وجود دارد نیز به کار گرفته می‌شود (۲۱). بدین منظور مطالعه حاضر برای شناسایی شرایط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیتهای ورزشی با رویکرد کیفی طراحی شد.

### روش

در این مطالعه از رویکرد کیفی برای درک بهتر و عمیق‌تر شرایط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیتهای ورزشی استفاده شد؛ چرا که روش‌های کیفی قادر هستند جزئیات ظریفی را از پدیده‌های مورد بررسی ارائه دهند (۲۱).

فعالیت بدنی نیز رو به افزایش است (۶)، بدین معنی که عدم انجام فعالیت بدنی چالش اصلی بهداشت عمومی در جهان به شمار می‌رود (۷، ۶) و به عنوان همه‌گیری جهانی شناخته می‌شود (۷). بر اساس اظهارنظر سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization)، برای پیشگیری از این امر باید به سرعت اقدام گردد و تأکید بسیاری بر فعالیت بدنی به عنوان یک مداخله بهداشت عمومی و طبی داشت (۸).

از طرف دیگر، دوران کودکی و نوجوانی بهترین زمان برای کسب رفتارهای بهداشتی می‌باشد و شواهد موجود نشان می‌دهد که این دوران زمانی است که کودکان غیر فعال را مستعد ابتلا به پیامدهای منفی مثل دیابت و چاقی در زندگی آینده می‌کند (۹). پس این دوران از زندگی در ارتباط با سلامتی بسیار مهم است؛ چرا که بسیاری از رفتارهایی که در این مرحله از زندگی شکل می‌گیرند، تأثیر مهمی بر روی رفتارهای بهداشتی و سلامتی شخص در بزرگسالی دارند (۱۰). به تعبیر دیگر، بذر سبک زندگی فعال در طی دوران کودکی پاشیده می‌شود و انجام فعالیت در طول سال‌های رشد، موجب تداوم آن در سراسر دوره زندگی خواهد شد (۱۱). اهمیت توجه به سلامت نوجوانان از منظر دیگری نیز قابل بررسی است؛ چرا که بیش از یک چهارم جمعیت جهان (بیش از ۱/۷۵ میلیارد نفر) را افراد ۱۰-۲۴ سال تشکیل می‌دهند (۱۲). طبق سرشماری سال ۱۳۹۰، جمعیت ایران به مرز ۷۵ میلیون نفر رسید که از این تعداد ۱۲۲۷۸۴۷۸ نفر در گروه سنی نوجوانی (۱۹-۱۰ ساله) قرار دارند و از این تعداد نوجوان ۴۹/۲۱ درصد (۶۰۴۲۶۵۴ نفر) را دختران تشکیل می‌دهند (۱۳).

لازم به ذکر است که دختران نوجوان نسبت به هم‌تایان پسر به میزان قابل توجهی از فعالیت بدنی کمتری برخوردار هستند (۱۴). بنابراین پرداختن به بهداشت این گروه از جامعه نه فقط برای خود آن‌ها بلکه برای خانواده، جامعه و نسل آینده سودمند خواهد بود؛ چرا که دختران امروز مادران فردا هستند و سهم بزرگی در جامعه دارند. ورزش ضمن ارتقای سلامت، آن‌ها را برای انجام وظایف مادری آماده‌تر می‌سازد و باعث می‌شود نسل سالم، فعال و نیرومندی به وجود آورند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختار یافته به دلیل انعطاف‌پذیر و عمیق بودن آن‌ها و در نتیجه تطابقشان با پژوهش‌های کیفی استفاده شد (۲۳). چند سؤال کلی به عنوان راهنمای مصاحبه طراحی گردید (به طور مثال چی شد که رفتی سراغ ورزش؟ و چی شد که ادامه دادی؟) که نیاز به پاسخ باز و تفسیری داشت. سؤالات بعدی با توجه به پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان طراحی گردید.

پس از ارایه اطلاعات لازم در مورد مطالعه از جمله هدف تحقیق، روش مصاحبه و حق افراد نسبت به شرکت در مطالعه و یا امتناع از آن به صورت کتبی و شفاهی، به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه خواهد ماند. سپس در صورت تمایل برای شرکت در تحقیق، رضایت آگاهانه و کتبی از آنان کسب گردید. تمام مصاحبه‌ها برای حفظ سخنان مشارکت‌کنندگان ضبط شد. هر مصاحبه به طور میانگین یک ساعت به طول انجامید. مصاحبه‌ها بر اساس درخواست مشارکت‌کنندگان در پارک، باشگاه ورزشی و یا منزل انجام گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. این روش به منظور تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی به کار می‌رود. به کمک این شیوه می‌توان درون‌مایه‌ها و الگوهای پنهان مطالعه را از درون محتوای داده‌های حاصل شده از مشارکت‌کنندگان آشکار ساخت؛ چرا که در این روش از طریق فرایند طبقه‌بندی سیستماتیک، طبقات و درون‌مایه‌ها مورد شناسایی قرار می‌گیرد (۲۴). بدین ترتیب هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها و ضمن پیاده کردن خط به خط مصاحبه‌های ضبط شده و برای درک کلی محتوای گفته‌های مشارکت‌کنندگان، مطالب چندین بار خوانده شد. واحدهای معنا یا کدهای اولیه استخراج و سپس کدها بر اساس شباهت‌ها طبقه‌بندی گردید (۲۵) و در نهایت درون‌مایه اصلی و طبقات آن به دست آمد.

درگیری مستمر نویسندگان با داده‌ها، افزایش وسعت و عمق اطلاعات را امکان‌پذیر و قابلیت اعتماد داده‌ها (Trustworthiness) را فراهم می‌نمود. روش بازنگری مشارکت‌کنندگان (Member check) نیز به اطمینان از هماهنگی بین

ضمن این که روش‌های کیفی بینش عمیق‌تری از درک و تجربیات افراد در اختیار محققان قرار می‌دهند (۲۲).

تمام دختران نوجوانی (۱۹-۱۰ سال) که تجربه ورزش منظم (حداقل سه بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت یا بیشتر) حداقل در شش ماه اخیر را داشتند و والدین این‌گونه نوجوانان به عنوان مطلعین اصلی در نظر گرفته شدند که با مراجعه به مدارس، باشگاه‌های ورزشی و پارک‌های شهر تهران امکان دسترسی به آن‌ها فراهم گردید. ۲۵ مشارکت‌کننده شامل دختران نوجوان (۱۶ نفر)، مادران (۷ نفر) و پدران (۲ نفر) به روش هدفمند انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها یعنی عدم استخراج و ظهور مفهوم جدید از داده‌ها ادامه پیدا کرد. زمان و مکان انجام مصاحبه هم با هماهنگی قبلی با مشارکت‌کنندگان تعیین شد. برای دستیابی به تجربیات مختلف سعی گردید که مشارکت‌کنندگان از لحاظ میزان و طول مدت زمان انجام فعالیت‌های ورزشی متنوع باشند. ویژگی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیک مشارکت‌کنندگان

تعداد	ویژگی‌ها	مشارکت‌کنندگان
۵	محدوده سنی (سال) ۱۰-۱۴	
۱۱	۱۵-۱۹	
۸	سن شروع (سال) کودکی (۹-۵ سالگی)	نوجوانان (۱۶ دختر)
۸	نوجوانی (۱۹-۱۰ سالگی)	
۴	طول مدت ادامه (سال) کمتر از ۵	
۱۲	۵ و بیشتر	
۵	سن (سال) کمتر از ۴۵	
۴	۴۵ و بیشتر	
۱	تحصیلات راهنمایی	
۳	دیپلم	
۳	فوق دیپلم	والدین (۷ مادر و ۲ پدر)
۱	لیسانس	
۱	فوق لیسانس	
۳	تعداد فرزندان ۱-۲	
۶	۳-۴	

اعتماد به نفس و یا احساس سرحالی و شادابی از دیگر دلایلی بود که به کرات برای ورزش کردن ذکر گردید: «سرحال و شاداب بودن و اعتماد به نفس داشتن... من فکر می‌کنم بیشتر به خاطر همین بود» (نوجوان ۱۷ ساله).

آینده‌نگری مورد دیگری بود که گرچه نسبت به بقیه موارد کمتر گزارش شد، اما مورد توجه آنان بود: «برای این‌که باعث آینده‌سازی می‌شه. آینده هم زندگی آدمو می‌سازه... من اگه همین طوری بسکتبال و ادامه بدم و همین طور روز به روز پیشرفت کنم در آینده می‌دونم که خب من حتی اگه مشکلی پیش اومد که نتونستم تحصیلاتم رو ادامه بدم، حداقل این کارو دارم» (نوجوان ۱۵ ساله).

پدر ۴۹ ساله ضمن اشاره به سلامتی جسمی و روانی به عنوان دلایلی برای شروع و تداوم ورزش، مسأله آینده‌نگری برای دخترانش را به نوع دیگری مطرح کرد: «همین جویری پله پله دارن می‌رن بالا و با ورزش اعتماد به نفسشون تو اجتماع بیشتر می‌شه... مثلاً فردا اومدن تو به محیطی قرار گرفتن خودشون از نظر فیزیکی بتونن از خودشون دفاع کنند. تازه اینا فردا یاد بگیره و فقط به حرکتو بلد باشه که خودشو روی آب نگه داره... خب من دوست داشتم حرکتای دیگه‌ای هم یاد بگیرم، بیشتر راه بیفتم تو ورزش و بلد باشم». مادر ۳۸ ساله مشارکت کننده‌ای از احساس دختر ۱۶ ساله‌اش برای پیشرفت می‌گفت: «بعد می‌خواست پیشرفت کنه».

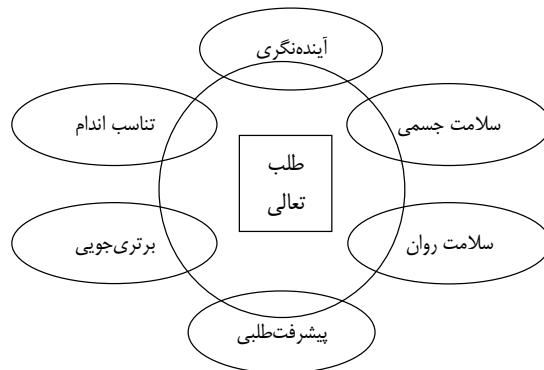
نوجوان دیگری برتری‌جویی خود را این‌گونه مطرح کرد: «از بچگی دوست داشتم با مردم عادی فرق داشته باشم. دوست داشتم به جویری مطرح باشم. اگه بخوام حرف دلمو بزنم... چه جویری بگم! به مطرح بودن و رفتن به اردوهای تیم ملی فکر می‌کردم» (نوجوان ۱۶ ساله). مادر نوجوان ۱۷ ساله‌ای از تمایل دختر نوجوانش می‌گوید: «خیلی دوست داشت که بره یا خودشو نشون بده یا اظهار وجود کنه... برتر باشه نسبت به دوستانش، همسالانش و یا رقباش» (مادر ۵۷ ساله).

در نهایت دستیابی به تناسب اندام برای دختران نوجوان دلیل مهمی برای ورزش کردن بود که به طور مکرر توسط آن‌ها بیان شد: «هیچکلم خوب باشه. دیگه خودتون دخترارو می‌دونن، مثلاً به لباس می‌پوشم خیلی بد نباشه تو تنم، فکر

کدهای به دست آمده با تجارب مشارکت کنندگان کمک می‌کرد. علاوه بر این، مصاحبه‌ها و کدگذاری‌های اولیه و درون‌مایه‌ها توسط همکاران (Peer debriefing) مورد بررسی مجدد قرار گرفت. ضمن این‌که بخش‌هایی از متن مصاحبه به همراه کدهای مربوط به آن و طبقات پدیدار شده به منظور بررسی جریان تجزیه و تحلیل برای چند ناظر (External check) فرستاده شد. استفاده از تکنیک نمونه‌گیری با حداکثر تنوع برای کمک به تناسب یا انتقال‌پذیری یافته‌ها نیز در مطالعه مورد توجه قرار گرفت.

### یافته‌ها

درون‌مایه «طلب تعالی» به عنوان شرط علی مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیتهای ورزشی به دست آمد و منظور از آن مواردی همچون نیاز به سلامت جسم، سلامت روان، آینده‌نگری، پیشرفت‌طلبی، برتری‌جویی و تناسب اندام بود (شکل ۱) که نوجوان را به سمت شروع و یا حفظ فعالیت بدنی سوق می‌داد. مجموع این موارد حاکی از آن بود که نوجوان در پی رسیدن به پیشرفت و اعتلا به فعالیتهای بدنی روی می‌آورد.



شکل ۱. زیرطبقات طلب تعالی (درون‌مایه اصلی)

به عنوان مثال نوجوان ۱۵ ساله دلیل ورزش خود را دستیابی به سلامت جسمی عنوان کرد: «من خودم به خاطر سلامت ورزش می‌کنم، به خاطر سلامتی بدنم». سلامت روان به اشکال مختلف به عنوان مثال کسب

می‌کنم اینا انگیزه خوبی بود برای این‌که من برم باشگاه»  
(نوجوان ۱۷ ساله). نوجوان ۱۷ ساله دیگری این‌گونه می‌گوید:

«والیبال بازی می‌کنم که قدم بلند بشه. ریز موندم دوست ندارم ریز بمونه» (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها

کدها	زیرطبقات	طبقات	درون‌مایه
دستیابی به سلامتی جسمی کاهش دردهای دوران قاعدگی بهبود شدن پوست کاهش کمردرد و زانو درد افزایش انعطاف بدن افزایش قدرت بدن کسب اعتماد به نفس احساس سرخالی و شادابی کسب آرامش بهبود شدن روحیه رسیدن به سلامت روح	سالم بودن آمادگی جسمی تأمین نیازهای روانی	سلامت جسم سلامت روان	طلب تعالی
ورزش برای بلندتر شدن قد چربی‌سوزی بدن کاهش اضافه وزن نگرانی از چاقی روی فرم بودن خوش هیكل شدن از بین رفتن قوز پشت پیدا کردن حرفه مناسب در آینده منبع درآمد کمکی دفاع از خود در جامعه تمایل به یادگیری چیزهای جدید علاقه به تجربه کردن ورزش‌های مختلف تلاش برای پیشرفت تمرین بیشتر برای ورود به مراحل بعد تمایل به اظهار وجود عرض اندام در مقابل دیگران تمایل به مطرح بودن تمایل به متفاوت بودن کسب مدال جهانی رکوردزنی ورود به تیم ملی کسب رتبه‌های برتر	افزایش قد کنترل وزن توجه به اندام توجه به آینده تأمین امنیت خود در آینده یادگیری موارد جدید ارتقای درجه و پیشرفت تمایل به مورد توجه و برتر بودن	تناسب اندام آینده‌نگری	
		پیشرفت طلبی	
		برتری جویی	
	تمایل به کسب مقام و مدال		

## بحث

مشارکت کنندگان پژوهش حاضر دلیل روی آوردن دختران نوجوان به ورزش و تداوم آن را مواردی همچون سلامت جسم، سلامت روان، آینده‌نگری، پیشرفت‌طلبی، برتری‌جویی و تناسب اندام ذکر کردند. تأمل در این موارد نشان می‌دهد که دختران به دنبال افزایش کیفیت زندگی خود، پیشرفت و یا رسیدن به جایگاه برتر هستند. بنابراین مؤلفه‌های ذکر شده تحت عنوان «طلب تعالی» مفهوم‌پردازی شد. تعالی به معنی پیشرفت، اعتلا، حرکت به جلو و افزایش کیفیت (چیزی) و عمل یا فرایند یافتن جایگاه برتر و طلب نیز در فرهنگ لغت، عمل یا فرایند خواستن تعریف شده است (۲۶). به این مؤلفه‌ها در مطالعاتی که در ادامه می‌آید نیز اشاره شده است. به عنوان مثال همواره مهم‌ترین دلیل تشویق مردم به انجام ورزش و یا مهم‌ترین دلیل مشارکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی، سلامتی جسمی و روانی گزارش شده است.

نتایج مطالعه کیفی Zhang و همکاران بر روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۳ ساله شهر پکن که با هدف بررسی عوامل اصلی و زیربنایی روانی-اجتماعی نوجوانان برای تصمیم‌گیری به مشارکت در فعالیت بدنی انجام شد، نشان داد که دستیابی به سلامت جسمی یکی از مهم‌ترین عواملی بود که به طور مکرر توسط مشارکت کنندگان گزارش گردید. گرچه این نوجوانان به پیامدهایی ورای سلامت جسمانی مانند تمدد اعصاب، بهبود نمره تربیت بدنی و افزایش انرژی خود برای مطالعه دروس نیز اشاره کرده بودند (۱۶).

تناسب اندام یکی دیگر از مواردی بود که در مطالعات مختلف به طور مکرر به آن اشاره شده است. اندام انسان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های نمود اجتماعی او و اندام متناسب و بی‌عیب و نقص از جمله مؤلفه‌های شخصیت اجتماعی است که از جذابیت و مهارت‌های ارتباط اجتماعی بهره‌مند می‌باشد. به طور معمول از اندام نامتناسب (مانند خمیدگی پشت) انتقادات بسیاری صورت می‌گیرد. این عیب و نقص‌ها علاوه بر این که تأثیرات منفی بر سلامت بدن می‌گذارند، آثار روانی و اجتماعی منفی نیز به همراه دارند. زیبایی و تناسب اندام انسان یکی از کانال‌های اجتماعی خوب برای پذیرش

اجتماعی است و از این جهت میان زن و مرد تفاوتی وجود ندارد (۲۷).

Allender و همکاران در مرور سیستماتیک مطالعات کیفی چاپ شده و نشده در انگلستان در مورد دلایل مشارکت یا عدم مشارکت کودکان در ورزش و فعالیت بدنی، نگرانی دختران نوجوان برای لاغر اندام بودن را انگیزه مشارکت آن‌ها مطرح نمودند. دختران بسیار فعال نیز یادگیری مهارت‌های جدید، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تناسب اندام و گسترش شبکه‌های جدید اجتماعی را از انگیزه‌های خود برای فعالیت بدنی ذکر کرده بودند (۷). نتایج سایر مطالعات نیز دلیل مشارکت دختران نوجوان را تجربه تغییرات جسمی و روانی مانند تناسب اندام، کنترل وزن، احساس لذت، احساس خوب بودن، اعتماد به نفس و... نشان می‌دهد (۲۸، ۱۶، ۷).

تحقیقات نشان داده‌اند که کنترل وزن بدن برای دختران سفیدپوست و آسیایی نسبت به دختران آفریقایی-آمریکایی یا اسپانیایی مهم‌تر است و آن‌ها وقت بیشتری را صرف این قضیه می‌کنند (۲۹). دست‌برد و همکاران نیز دریافتند که کاهش وزن یکی از مهم‌ترین مشوق‌ها برای فعالیت بدنی در دختران نوجوان ایرانی است (۳۰). کشتی‌دار و همکاران نارضایتی زیاد دختران مقطع راهنمایی از بدن خود را دلیل احتمالی برای انجام تمرینات و شرکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی و رسیدن به وضعیت مطلوب بدنی (هم از لحاظ تندرستی و هم از لحاظ ظاهر بدنی) بیان کردند (۳۱).

پیشرفت‌طلبی و برتری‌جویی از طریق شرکت در مسابقات و کسب مقام از دیگر دلایل نوجوانان دختر برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی بود. این یافته نیز با مطالعات دیگر (۲۸) همخوانی دارد. دختران از طریق شرکت در مسابقات و تلاش برای کسب رتبه و مقام، سعی در پیشرفت، اعتلا و یافتن جایگاه برتر داشتند. به طور کلی فعالیت ورزشی جو تربیتی و فضای پذیرفته شده‌ای را برای تحقق بخشیدن به اعتبار اجتماعی فراهم می‌آورد. البته انواع دیگر فعالیت‌های تربیتی از قبیل فعالیت هنری نیز چنین شرایطی را فراهم می‌آورند، اما فعالیت ورزشی ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر فعالیت‌ها جدا می‌سازد؛ فعالیت ورزشی می‌تواند با هر سنی و با هر

توجه در این مبحث آن است که دلیل شرکت نوجوانان مطالعه حاضر در فعالیت‌های ورزشی، تنها کسب سلامتی نبود. بنابراین با آموزش صرف به افراد و گروه‌ها درباره مزایای سلامتی ورزش نمی‌توان انتظار جلب مشارکت داشت. بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، برای ترغیب نوجوانان به ورزش علاوه بر تأکید بر مزایای سلامتی و تناسب اندام، باید به سایر عوامل مؤثر بر تصمیم‌گیری وی هم توجه شود. نکته مهم دیگر آن است که اگر این عوامل در شروع فعالیت به شکل واقع‌بینانه و بر اساس توانایی فردی نوجوان تعریف شود، می‌تواند منجر به تجربه رضایت‌بخش و موفقیت‌آمیزی گردد که این تجارب مثبت هم در کنار سایر پیامدهای مطلوب ورزش که شاید حتی مدنظر نوجوان هم نبوده است (مانند پیدا کردن دوست‌های جدید)، منجر به تداوم فعالیت خواهد شد.

### تشکر و قدردانی

از تمام مشارکت‌کنندگان محترم پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

شرایط و موقعیتی تناسب یابد. در واقع فعالیت ورزشی فرصت‌های خوب و متنوعی متناسب با همگان به ویژه نوجوانان ارایه می‌دهد تا فرد با استفاده از آن‌ها به امید دستیابی به اعتبار اجتماعی و یا تقویت آن از طریق تیم، توانایی‌های خود را نشان دهد و نقش‌هایی را ایفا کند و در این مورد تقدیر و تحسین دیگران را برانگیزد (۲۷).

آینده‌نگری یکی دیگر از مواردی بود که تحت عنوان طلب تعالی مفهوم‌پردازی گردید. آینده همان خود مطلوبی است که نشان از تشکیل هویت در نوجوانی دارد. آینده تمام آن یافته‌ها و نایافته‌هایی است که نوجوان بر اساس هویت خود برای نیل به آن تلاش می‌کند. آینده جایگاه ویژه‌ای در زندگی انسان دارد و مولد حرکت به سمت افق‌های دوردست ناپیدا می‌باشد. از این‌رو تا حدودی در تمام پژوهش‌های مربوط به سلامت مورد توجه قرار گرفته است. در پژوهش پرویزی نیز آینده‌نگری از اجزای سلامت نوجوانان گزارش شد (۳۲).

### نتیجه‌گیری

با این‌که نقش ورزش در حفظ و بقای سلامت روحی و جسمی افراد جامعه بر کسی پوشیده نیست، اما نکته قابل

### References

1. Li SG, Lu F, Wang AHH. Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science and Fitness* 2009; 7(1): 55-63.
2. Sisson SB, Katzmarzyk PT. International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obes Rev* 2008; 9(6): 606-14.
3. World Health Organization. 2008-2013 Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
4. World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
5. World Health Organization. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem [Online]. [cited 2011]; Available from: URL: [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)
6. Jackson WR. Environmental influences on self-reported leisure-time physical activity in the Austin/Travis County STEPS survey 2005-2009 [Thesis]. Houston, Texas: The University of Texas School of Public Health 2010.
7. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res* 2006; 21(6): 826-35.
8. World Health Organization. Chronic diseases and health promotion [Online]. [cited 2005]; Available from: URL: <http://www.who.int/chp/en/>
9. Brown H, Hume C, Chin A, Paw M. Validity and reliability of instruments to assess potential mediators of children's physical activity: A systematic review. *J Sci Med Sport* 2009; 12(5): 539-48.
10. Choi WS, Ellerbeck EF, Kaur H, Nazir N, Ahluwalia JS. Factors associated with physician discussion of health behaviors with adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 2006; 35(6): 969-75.

11. Dugdill L, Crone D, Murphy R. Physical activity and health promotion: evidence-based approaches to practice. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2009.
12. World Health Organization. 10 facts on child health [Online]. [cited 2008]; Available from: URL: [http://www.who.int/features/factfiles/child\\_health2/en/](http://www.who.int/features/factfiles/child_health2/en/)
13. Iran statistical center of Iran. Iran statistical yearbook 2011, [Online]. 2011. Available from: URL: <https://www.amar.org.ir/Default.aspx?tabid=1187>
14. Butcher K, Sallis J, Mayer J, Woodruff S. Correlates of physical activity guideline compliance for adolescents in 100 U.S. cities. *J Adolesc Health* 2008; 42(4): 360-8.
15. Sabouri H. Common rules for women sport. Qom, Iran: Hajar Publication; 2010. [In Persian].
16. Zhang J, Middlestadt SE, Ji CY. Psychosocial factors underlying physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2007; 4: 38.
17. Dishman RK. Exercise adherence: its impact on public health. Champaign, IL: Human Kinetics Books; 1998.
18. Nelson MC, Gordon-Larsen P, Adair LS, Popkin BM. Adolescent physical activity and sedentary behavior: patterning and long-term maintenance. *Am J Prev Med* 2005; 28(3): 259-66.
19. Aarts H, Paulussen T, Schaalma H. Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Educ Res* 1997; 12(3): 363-74.
20. Dawson C. Practical Research Methods: A User-friendly Guide to Mastering Research Techniques and Projects. 3<sup>rd</sup> ed. London, UK: How to Books, 2002.
21. Speziale H, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
22. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Research methods in physical activity. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2005.
23. Polit DF, Tatano Beck C. Essentials of nursing research: methods, appraisal, and utilization. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2001.
24. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res* 2005; 15(9): 1277-88.
25. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today* 2004; 24(2): 105-12.
26. Sadri Afshar GFH, Hakami N, Hakami N. Lexicon of contemporary Persian. Tehran, Iran: Farhangmoaser Publication; 2011. p. 289, 686. [In Persian].
27. Khawli A. Sports and society. Trans. Sheikhi HR. Tehran, Iran: Samt Publication; 2002. p. 78-85. [In Persian].
28. Eime RM, Payne WR, Casey MM, Harvey JT. Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. *Health Educ Res* 2010; 25(2): 282-93.
29. Boyd E, Reynolds J, Tillman K, Martin P. Adolescent girls' race/ethnic status, identities, and drive for thinness. *Social Science Research* 2011; 40(2): 667-84.
30. Dastjerdi R, Eftekhari Ardebili H, Poorreza A, Assasi N, Golestan B. Assessment of the stage of change in physical activity among high school girls. *J Sch Public Health Inst Public Health Res* 2004; 2(2): 25-34. [In Persian].
31. Keshtidar M, Behzadnia B, Imanpour F. Comparing the role of intramural in academic stress and subjective well-being among female students. *Journal of Sport Management Review* 2013; 5(17): 89-105. [In Persian].
32. Parvizi S. A grounded theory on adolescent's health perspectives [PhD Thesis]. Tehran, Iran: Tehran University of Medical Sciences 2005. [In Persian].



## Causal Conditions of Adolescent Girls' Tendency toward Physical Activities

Seyed Vahid Hosseini<sup>1</sup>, Monireh Anoosheh<sup>2</sup>, Abbas Abbaszadeh<sup>3</sup>, Mohammad Ehsani<sup>4</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Introduction:** The success of establishing regular physical activity lies in the way these activities are built into a person's daily life. This study was designed to explore the causal conditions of adolescent girls' tendency toward physical activities.

**Method:** A qualitative study was conducted by means of semi-structured interviews with 25 participants (16 adolescents, 7 mothers, and 2 fathers). The interviews were tape-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using qualitative content analysis.

**Results:** The theme of "the pursuit of excellence" with subthemes of "the need for physical health, psychological health, foresight, progress seeking, and desire for superiority and fitness" emerged as causal conditions of adolescent girls' tendency toward physical activities.

**Conclusion:** In the present study, adolescent girls seeking progress and excellence turned to physical activities. Through a better understanding of the casual conditions of adolescent girls' tendency toward physical activities, we can provide the appropriate context for the formation of exercising habit, and as a result, human health promotion.

**Keywords:** Physical activities, Adolescent girls, Causal conditions, Content analysis

**Citation:** Hosseini SV, Anoosheh M, Abbaszadeh A, Ehsani M. **Causal Conditions of Adolescent Girls' Tendency toward Physical Activities.** J Qual Res Health Sci 2014; 3(4): 331-9.

Received date: 8.6.2014

Accept date: 13.12.2014

1- Lecturer, Department of Nursing, School of basic science and medicine, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

2- Associate Professor, Department of Nursing, School of Medicine, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

3- Professor, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4- Associated Professor, Department of Sport, School of human sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

**Corresponding Author:** Monireh Anoosheh, Email: anoosheh@modares.ac.ir