



## **A Qualitative Study of Iranian Adolescent Girls' Physical Activity from Their Own Perspective: Applying the Paradigm Pattern**

**Sholeh Khodadad Kashi<sup>1</sup>, Ameneh Asadolahi<sup>2</sup>, Rahim Khosromanesh<sup>3</sup>, Jabar Seifpanahi Shabani<sup>4\*</sup>** 

1. Assistant Professor in Sports Management, K.N. Toosi University of Technology, Tehran, Iran
2. PhD in Sports Management, Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. PhD in Sports Management, Faculty of Management and Accounting, College of Farabi, University of Tehran, Tehran, Iran
4. Assistant Professor in Sports Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran

**Received: 16/02/2022, Revised: 07/07/2022, Accepted: 12/07/2022**

### **Abstract**

Physical activity of adolescent girls has important benefits and consequences for them, so that it is also vital to increase the health of society. Looking at the guidelines of the World Health Organization, the prevalence of inadequate physical activity is very high among Iranian women. Therefore, the purpose of this study was to qualitatively probe how Iranian adolescent girls' physical activity works from their own perspective using the paradigm pattern. The research method was based on the Grounded Theory. The participants included Iranian girls aged 18-15 years who had regular physical activity. The theoretical sampling method was adopted and theoretical saturation was obtained after conducting 22 semi-structured interviews with Iranian adolescent girls and reviewing the literature. The data analysis methods were continuous questions and comparison. The findings showed that personal motivations, parents, and promoters are causal conditions, sports facilities, society conditions, trainer and security and safety are the context conditions, physical activity of Iranian adolescent girls is a axial category, cultural problems, mismanagement, limitations, insecurity and unsafe, femininity problems, lack of facilities, lack of a good trainer and financial problems are interfering or moderating conditions, competitive sports and non-competitive exercises are routine behaviors or actions / reactions; and health, familiarity with the sports industry, improving ethics and behavior and communication, preventive and therapeutic, getting reward, enriching leisure time and body beauty are the main consequences of physical activity of Iranian adolescent girls in the paradigm pattern.

**Keywords:** Personal Motivations, Parents, Femininity Problems, Limitations, Body Beauty



\* Corresponding Author: Jabar Seifpanahi Shabani, Tel: +98-9126970140, E-mail: Seifpanahi.j@znu.ac.ir,

**How to Cite:** Khodadad Kashi, Sh; Asadolahi, A; Khosromanesh, R; Seifpanahi Shabani, J; (2023). A Qualitative Study of Iranian Adolescent Girls' Physical Activity from Their Own Perspective: Applying the Paradigm Pattern. *Sport Management Studies*, 15(81), 69-92. In Persian.

## Extended Abstract

### Background and Purpose

Physical activity (PA) of adolescent girls has important benefits but based on the guidelines of the WHO, the prevalence of PA among Iranian women is very low (Mohebi, 2019, 12)<sup>5</sup>. The PA of adolescent girls is less than that of adolescent boys, because the motivations and variables predicting the PA of adolescent girls are very different from those of adolescent boys. As a few examples, Allender, Cowburn and Foster (2006, 826) identified "maintaining a beautiful body" as the most important motivation for PA among British girls<sup>1</sup>. Laar, Zhang, Yu, Qi and Ashraf (2019, 385) also realized "mass media" and "culture and religion" as the most important predictors of PA in Pakistani girls<sup>4</sup>. Thereby, a deeper knowledge and awareness about the PA of Iranian adolescent girls was necessary. Therefore, the purpose of this study was to qualitatively probe how Iranian adolescent girls' PA works from their own perspective using the paradigm pattern.

### Materials and Methods

The research method was qualitative based on the Grounded Theory. The grounded theory goes through three stages of open coding, axial coding and selective coding. Moreover, the sampling method in grounded theory is theoretical sampling. In theoretical sampling, the research process is not predetermined and the researcher continues to interview and review the literature until theoretical saturation is obtained. In grounded theory, data is analyzed by continuous "questioning" and "comparison". Further, data collection and data analysis are performed simultaneously (Corbin & Strauss, 2011)<sup>2</sup>. In the present study, after conducting semi-structured interviews with 22 Iranian adolescent girls aged 18-15 years who had regular PA and reviewing the literature, theoretical saturation was obtained. The main questions in the grounded theory are related to the causal conditions, contextual conditions, interfering or moderating conditions, actions/reactions (routin behaviors), consequences and how the relationships between the categories discovered in the investigated phenomenon are, so that in the axial coding stage, the categories identified in the open coding stage are in six categories with the same titles. They were categorized and reported by drawing a paradigm pattern. Citing the interviewees' quotes, documents and results of other researches are the main methods of validating the findings obtained from the ground theory. In this regard, Creswell (2021, 14) emphasizes that "quotations" should be used well in reporting qualitative research and that the qualitative researcher should be the voice of the participants in the research process<sup>3</sup>.

## Findings

In the process of open coding, 11 main categories were identified, which included many subcategories and concepts. Table 1 shows the main categories and subcategories identified.

**Table 1. Main categories and subcategories**

Row	Main categories	Subcategories
1	Personal Motivations	Body Beauty, Dreaming, Health, Valuing myself, Enriching leisure time, Exercise addiction
2	Sports facilities	Sports places and facilities, Sporting goods and equipment
3	Promoters	Ministry of Education, Family, Sports trustees, Media, Sports heroes, Physicians,
4	Parents	Father, Mother
5	Conditions of society	Economic conditions, Cultural conditions, Managerial situation,
6	Decision making	Evaluation, Choice
7	Security and Safety	Security, Safety
8	Trainer	Trainer, Sport teacher
9	Physical activity	Competitive sports, Non-competitive exercises
10	Challenges	Cultural problems, Limitations, Mismanagement, Unsafe and Insecurity, Femininity problems, Lack of facilities, Not having a good trainer, Financial Problems
11	Consequences	Health, Familiarity with the sports industry, Improve ethics, behavior and communication, Preventive and therapeutic, Getting reward, Enriching leisure time, Body Beauty

In paradigm pattern, personal motivations, parents, and promoters are causal conditions; sports facilities, society conditions, trainer, and security and safety are the context conditions; PA of Iranian adolescent girls is a axial category; and cultural problems, mismanagement, limitations, insecurity and unsafe, femininity problems, lack of facilities, not having a good trainer and financial problems are interfering or moderating conditions. Besides, competitive sports and non-competitive exercises are routine behaviors or actions / reactions; and health, familiarity with the sports industry, improving ethics and behavior and communication, preventive and therapeutic, getting reward, enriching leisure time and body beauty are the main consequences of PA of Iranian adolescent girls in the paradigm pattern.

In the process of doing PA by Iranian adolescent girls, "Parents" and "promoters" influence their "personal motivations" and their willingness to participate in PA. Of course, personal motivations can be internal and related to adolescent girls themselves, but parents and promoters can also influence them. Considering the special conditions of Iran and traditional prejudices and sharia restrictions, adolescent girls need more awareness, incentives and support to do PA, and parents play an important role in this situation. Although "body beauty" has always been one of the main motivations of adolescent girls all over the world for the PA, the findings of the current research show that the level of awareness of Iranian adolescent girls regarding the health benefits of PA is also very high. For example, an interviewee stated:

*"I think; it is better to spend on PA and fitness instead of buying cosmetics (which our peers spend in the worst financial conditions...)"*

Moreover, cultural problems are one of the most important barriers to PA among Iranian adolescent girls, which should be given special attention. In relation to cultural problems, an interviewee stated: *“Men ridicule girls' PA; For example, when I do PA in a park, I am ridiculed and harassed by boys and men.”*

### **Concolusion**

According to the study's findings, in order to develop PA among Iranian adolescent girls, there should be a plan to inform and encourage their parents through the media and the Ministry of Education, and stimulate the personal motivations of adolescent girls through the media. At the same time, the barriers should be reduced, especially the existing cultural problems should be eliminated so that adolescent girls can do PA in the open space with complete peace and no one can disturb their peace and security. Sports parks for exclusive women can be one of the solutions. Therefore, the development and expansion of PA among Iranian adolescent girls requires more attention from the country's authorities, especially the Islamic Republic of Iran Broadcasting (IRIB), the Ministry of Education, the Ministry of Sports and Youth, the Interior Ministry, the Police and the municipalities.

**Keywords:** Personal Motivations, Parents, Femininity Problems, Limitations, Body Beauty

### **References**

1. Allender, S., Cowburn, G., Foster, Ch. (2006). *"Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies"*. Health Education Research. 21(6): 826-835.
2. Corbin J, Strauss A. (2011). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. 3th, editor. Translated by Ebrahim Afshar. Tehran: Ney. (Persian)
3. Creswell JW, Báez JC. (2020). 30 essential skills for the qualitative researcher: Sage Publications; USA
4. Laar, R., Zhang, J., Yu, T., Qi, H., Ashraf, M. (2019). *"Constraints to women's participation in sports: a study of participation of Pakistani female students in physical activities"*. International Journal of Sport Policy and Politics. 3(11): 385-397.
5. Mohebi F, Mohajer B, Yoosefi M, Sheidaei A, Zokaei H, Damerchilu B, et al. (2019). Physical activity profile of the Iranian population: STEPS survey, 2016. BMC public health.19(1):1-17.



## مطالعه کیفی فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی از دیدگاه خودشان: با بکارگیری الگوی پارادایمی

شعله خداداد کاشی<sup>۱</sup>، آمنه اسداللهی<sup>۲</sup>، رحیم خسرومنش<sup>۳</sup>، جبار سیف پناهی<sup>۴\*</sup>

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، تهران، ایران.
۲. دکترای مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. دکترای مدیریت ورزشی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکدهگان فارابی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
۴. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۷، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۰۴/۱۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۴

### چکیده

فعالیت بدنی دختران نوجوان، فواید و پیامدهای مهمی برای آنها دارد به طوری که برای افزایش سلامت جامعه نیز بسیار حیاتی است؛ هرچند با در نظر گرفتن دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی؛ شیوع فعالیت بدنی ناکافی در بین زنان ایرانی بسیار زیاد است. از همین رو؛ هدف این تحقیق مطالعه کیفی چگونگی فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی از دیدگاه خودشان با بکارگیری الگوی پارادایمی بود. روش تحقیق گرند تئوری، رویکرد نظاممند بود. جامعه مورد بررسی دختران ۱۵-۱۸ ساله ایرانی بودند که فعالیت بدنی منظمی داشتند. روش نمونه گیری از نوع نمونه گیری نظری بود و برای رسیدن به اشباع نظری؛ ضمن بررسی متون تخصصی؛ با ۲۲ دختر نوجوان مصاحبه های نیمه ساختار یافته انجام شد. روش تحلیل داده ها پرسش و مقایسه مستمر بود. یافته ها نشان داد: انگیزه های شخصی، والدین و مروجان عوامل سبب ساز یا علی هستند، امکانات ورزشی، شرایط جامعه، مربی و امنیت و ایمنی شرایط بستر ساز یا زمینه ای هستند، فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی مقوله محوری است، معضلات فرهنگی، سوء مدیریت، محدودیت ها، عدم ایمنی و عدم امنیت، مشکلات زنانه، کمبود امکانات، نداشتن مربی خوب و مشکلات مالی شرایط مداخله گر هستند، رشته های ورزشی رقابتی و تمرینات غیر رقابتی رفتارهای روتین یا کنش / واکنش ها هستند و سلامتی، آشنایی با صنعت ورزش، بهبود اخلاق و رفتار و ارتباطات، پیش گیرنده و درمانگری، پاداش گرفتن، غنی سازی اوقات فراغت و زیبایی اندام، پیامدهای اصلی فعالیت بدنی دختران ایرانی در الگوی پارادایمی هستند.

کلید واژگان: انگیزه های شخصی، والدین، مشکلات زنانه، محدودیت ها، زیبایی اندام،

\* Corresponding Author: Jabar Seifpanahi Shabani, Tel: +98-9126970140, E-mail: [Seifpanahi.j@znu.ac.ir](mailto:Seifpanahi.j@znu.ac.ir),

**How to Cite:** Khodadad Kashi, Sh; Asadolahi, A; Khosromanesh, R; Seifpanahi Shabani, J; (2023). A Qualitative Study of Iranian Adolescent Girls' Physical Activity from Their Own Perspective: Applying the Paradigm Pattern. *Sport Management Studies*, 15(81), 69-92. In Persian.



## مقدمه

ورزش و تمرین ورزشی<sup>۱</sup> جنبه‌های مفید زندگی مردم هستند (بوشمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹، ۶). از همین رو سازمان بهداشت جهانی و سایر مؤسسات مرتبط با خدمات بهداشتی و انسانی دستورالعمل‌هایی را در مورد حداقل سطوح فعالیت بدنی که افراد برای دریافت مزایای بهداشتی ضروری باید انجام دهند، ارائه می‌دهند (بول<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰، ۱۴۵۲). می‌توان ادعا کرد فعالیت بدنی و اصطلاحاً ورزش کردن برای زنان حتی مفیدتر از مردان است؛ زیرا فرزندآوری و بقای نسل بشر با سلامتی زنان ارتباط تنگاتنگی دارد. زنان همچنین در هر مرحله از چرخه زندگی شان همچون یک محافظ نامحسوس بزرگ برای خانواده در برابر اختلالات فرهنگی و محیطی عمل می‌کنند (هیمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷، ۱۰). با این حال با در نظر گرفتن دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی؛ شیوع فعالیت بدنی ناکافی در زنان ایرانی ۶۲٪ است (مجبی و همکاران، ۲۰۱۹، ۱۲). دختران نوجوان کمتر از پسران نوجوان ورزش می‌کنند و انگیزه‌ها و متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فعالیت بدنی دختران نوجوان با پسران نوجوان بسیار متفاوت است از همین رو شناخت و آگاهی عمیق‌تر درباره فعالیت بدنی دختران نوجوان ضروری است. لوبانز<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۲، ۱۱۶) یک مدل مفهومی به منظور تبیین فعالیت بدنی دختران نوجوان ۱۳ ساله استرالیایی طراحی کردند که دارای شش مقوله اصلی است که در آن، دو مقوله «قابلیت و اراده فرد برای انجام فعالیت بدنی<sup>۶</sup>» و «فیزیک بدنی مورد نظر فرد<sup>۷</sup>» هر کدام به طور مستقل بر روی چهار مقوله دیگر یعنی «پیامدهای مورد انتظار<sup>۸</sup>»، «انتخاب روش‌های ورزش کردن<sup>۹</sup>»، «موانع و تسهیل‌کننده‌ها<sup>۱۰</sup>»، و «انجام فعالیت بدنی<sup>۱۱</sup>» تاثیر می‌گذارند. «پیامدهای مورد انتظار<sup>۸</sup>» و «موانع و تسهیل‌کننده‌ها» بدون تاثیرگذاری بر یکدیگر بر «انتخاب روش‌های ورزش کردن<sup>۹</sup>» و «انجام فعالیت بدنی<sup>۱۱</sup>» تاثیر می‌گذارند. «انتخاب روش‌های ورزش کردن<sup>۹</sup>» نیز فقط بر «انجام فعالیت بدنی<sup>۱۱</sup>» تاثیر می‌گذارد. الدر<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۵) نیز چهارچوبی<sup>۱۳</sup> با هشت مقوله را برای فعالیت بدنی دختران نوجوان دبیرستانی در ایالات متحده آمریکا طراحی کردند که در آن «سیاست‌های سازمانی دبیرستان و نهادهای اجتماعی مرتبط» و «نشان‌ها، شعارها و مشوق‌ها» روی «محیط فیزیکی»، «محیط اجتماعی» و «دختران نوجوان دبیرستانی» تاثیر می‌گذارند. شرایط محیطی فیزیکی و اجتماعی و مشوق‌ها باعث تحریک «انگیزه‌های درونی» دختران نوجوان می‌شوند. نهایتاً مجموع شرایط محیطی و انگیزه‌های درونی فرد باعث «افزایش فعالیت بدنی دختران نوجوان» می‌شوند و «تقویت مثبت» که به دنبال انجام فعالیت بدنی ارائه می‌شود باعث استمرار این فرآیند خواهد شد. در همین رابطه؛ یانگ<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۰۸،

- 
1. Sports & exercise
  2. Bushman
  3. Bull, Al-Ansari, Biddle
  4. Hyman
  5. Lubans
  6. Physical activity self-efficacy
  7. Physical self-concept
  8. Outcome expectations
  9. Physical activity behavioral strategies
  10. Barriers and facilitators
  11. Physical activity behavior
  12. Elder
  13. Framework
  14. Young, Steckler & Cohen

۹۷۶) بیان کردند در صورتیکه برنامه‌های ترویجی برای انجام فعالیت‌بدنی در مدارس متوسطه با حمایت‌های اجتماعی در جامعه توامان باشد فعالیت‌بدنی دختران نوجوان استمرار پیدا خواهد کرد. آلدنر، کوبورن و فوستر<sup>۱</sup> (۲۰۰۶، ۸۲۶) با مرور و بررسی بیش از ۱۲۰۰ مقاله و متن تخصصی در مورد مشارکت زنان بریتانیایی در فعالیت‌بدنی بیان کردند «مدیریت‌وزن»، «تعامل اجتماعی» و «لذت‌بردن» از جمله انگیزه‌های مشترک دختران نوجوان و زنان جوان بریتانیایی برای ورزش کردن هستند. برای دختران نوجوان بریتانیایی نیز «حفظ اندام زیبا» یک انگیزه مهم برای فعالیت‌بدنی محسوب می‌شود. لار، ژانگ، یو، چی و اشرف<sup>۲</sup> (۲۰۱۹، ۳۸۵) نیز با تحقیق بر روی دانش‌آموزان نوجوان در مراکز ایالت‌های پاکستان بیان کردند «رسانه‌های انبوه» و «فرهنگ‌ومذهب» مهمترین عوامل پیش‌بینی‌کننده فعالیت‌بدنی (ورزشی) دختران دانش‌آموز هستند. آنها همچنین بیان کردند سکونت در شهرهای بزرگ یا کوچک نیز روی فعالیت‌بدنی دختران دانش‌آموز پاکستانی تاثیرگذار است. این محققان معتقدند هشدار دادن به والدین در مورد ضرورت و اهمیت ورزش کردن دختران‌شان و همچنین فراهم کردن امکانات لازم می‌تواند روی توسعه فعالیت‌بدنی دختران دانش‌آموز تاثیرگذار باشد. بناولی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۱، ۵۱۷۷) نیز بیان کردند میزان فعالیت‌بدنی نوجوانان و به‌خصوص دختران نوجوان در هند بسیار پایین است و نبود زیرساخت‌های لازم از دلایل اصلی میزان شیوع فعالیت‌بدنی ناکافی در بین نوجوانان هندی است. در عربستان سعودی نیز نتایج تحقیق احمد بحشیق، ابوسعده، یوسف، محمد شکری و الدین<sup>۴</sup> (۲۰۲۱، ۸۴۶۱) نشان داد با در نظر گرفتن دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی؛ شیوع فعالیت‌بدنی ناکافی دختران نوجوان حدود ۹۳٪ است. در همین رابطه؛ آلسقا، محمود، ایست، القاروی و عشر<sup>۵</sup> (۲۰۲۱، ۸۸۶) بیان کردند میزان شیوع فعالیت‌بدنی ناکافی در بین دختران نوجوان عربستان سعودی بیش از پسران است و طرح‌هایی با عنوان شهر سلامت نیز نتوانسته است تاثیری در افزایش فعالیت‌بدنی دختران نوجوان داشته باشد. وضعیت فعالیت‌بدنی دختران نوجوان در ترکیه؛ به عنوان یک کشور مسلمان دیگر؛ نیز قابل توجه است و نتایج تحقیق تک، مورتاس، ارسلان، تاتار و کوزه<sup>۶</sup> (۲۰۲۰، ۷) نشان داد با در نظر گرفتن دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی؛ شیوع فعالیت‌بدنی ناکافی دختران نوجوان ترکیه حدود ۸۶٪ است. اوزتورک و کوچا<sup>۷</sup> (۲۰۱۹، ۲۳۲) بیان کردند به موازات تغییرات تاریخی چندوجهی در ترکیه، عوامل فردی، اجتماعی، فیزیکی و عوامل سیاسی مدل اجتماعی-اکولوژیکی تعیین‌کننده فعالیت‌بدنی دختران نوجوان ترکیه‌ای در طول نسل‌های متفاوت است. مالزی در کنار عربستان سعودی، ترکیه و پاکستان از دیگر کشورهای مسلمان شاخص در دنیای اسلام است. در همین رابطه؛ سایمون، چو و بولگیبا<sup>۸</sup> (۲۰۱۵، ۱) بیان کردند کم‌حرکی نوجوانان مالزیایی در حد نگران‌کننده‌ای است و یافته‌های تحقیق آنها نشان می‌دهد مفاهیم ایمنی، امکانات، محدودیت‌های والدین، دوستان، ویژگی‌های فرهنگی، رسانه‌ها، انسجام جامعه و آب‌وهوا بر فعالیت‌بدنی نوجوانان مالزیایی تاثیر زیادی دارد؛ ولی موضوع اصلی «احساس ناامنی» نوجوانان مخصوصاً دختران نوجوان هنگام حضور در فضای باز است. همچنین؛ گوتولد، توونس، رایلی و بول<sup>۹</sup> (۲۰۲۰، ۲۳) با بررسی

1. Allender, Cowburn & Foster
2. Laar, Zhang, Yu, Qi & Ashraf
3. Banavali, Patil, & Chavan
4. Ahmad Bahathig, Abu Saad, Yusop, Mohd Shukri & El-Din
5. Alasqah, Mahmud, East, Alqarawi & Usher
6. Tek, Mortas, Arslan, Tatar & Köse
7. Öztürk & Koca
8. Saimon, Choo & Bulgiba
9. Guthold, Tevens, Riley & Bull

میزان شیوع فعالیت بدنی ناکافی در ۱۴۶ کشور؛ بیان کردند از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۶ اگرچه شیوع فعالیت بدنی ناکافی در پسران به طور قابل توجهی کاهش یافته است ولی هیچ تغییر قابل توجهی برای دختران نوجوان وجود نداشت. بنابراین می توان گفت شیوع فعالیت بدنی ناکافی دختران نوجوان در اکثر کشورها؛ از جمله کشورهای مسلمان؛ شایع است. البته اوضاع در کشورهای توسعه یافته به طور معناداری بهتر است؛ اگرچه تا سطح ایده آل فاصله زیادی وجود دارد.

به منظور شناخت بهتر پدیده فعالیت بدنی دختران نوجوان در ایران باید آن را از جنبه های مختلفی از جمله انگیزه های دختران نوجوان، امکانات مورد نیاز، شرایط فرهنگی، اقتصادی و مدیریتی، بسترها، چالش ها و پیامدها مورد بررسی قرار داد. البته در این میان؛ بدون شک و با تاکید بسیار؛ امکانات مورد نیاز که شامل اماکن و تجهیزات ورزشی می باشد از الزامات و شرایط بستر ساز و زمینه ای قطعی است و اگر این شرط فراهم نباشد فرآهم بودن سایر شرایط بی معنی خواهد بود. در تحقیقات مختلف ضمن تاکید بر فراهم کردن امکانات به عنوان یک شرط زمینه ای و بستر ساز به سایر شرایط بستر ساز نیز پرداخته شده است که در ادامه مورد بررسی قرار گرفته است. ملکیان، واعظموسوی، قاسمی و کاشی (۲۰۲۱، ۵۱) بیان کردند خودپنداره بدنی و خودپنداره تحصیلی با فعالیت بدنی و سطح تحصیلات مادر دختران دانش آموز ارتباط دارد و شرکت در فعالیت بدنی موجب بهبود خودپنداره بدنی و تحصیلی می شود. سلیمان اهری، اسدپور، مازار و نصیرزاده (۲۰۲۱، ۱۸۸) بیان کردند سطح تحصیلات بالاتر پدر و مادر و تقویت اجتماعی مهمترین پیش بینی کننده فعالیت بدنی دختران دبیرستانی (نوجوان) است. زارع آبدان سری، محرمزاده و رضایور (۲۰۲۲، ۲۱) نیز بر نقش مهم والدین در ابعاد مختلفی از جمله برقراری رابطه عاطفی، افزایش حمایت اجتماعی و نظارت و کنترل دختران نوجوان ورزشکار به منظور زمینه سازی برای انجام فعالیت مستمر در شرایط مختلف از جمله دوران پاندمی کرونا تاکید دارند. حلاجی، اشراقی و سالک پور (۲۰۱۸، ۱۴۳) بیان کردند انگیزه های پیشرفت دختران نوجوان ورزشکار موفق از همسالان شان بیشتر است. عبداللهی (۲۰۱۳، ۲۷) «میزان آگاهی دختران نوجوان، خانواده و جامعه از لزوم و فواید ورزش»، «امکانات»، «انگیزه ها»، «امنیت»، «حمایت اجتماعی»، «موانع و محدودیت ها» و «ترس و نگرانی والدین از آثار سوء ورزش دخترشان» را به عنوان مهمترین عوامل مشارکت و یا عدم مشارکت ورزشی دختران نوجوان اردبیلی شناسایی کردند. یوسفی، اسدزاده و آزادی (۲۰۱۷، ۴۷) بیان کردند «دسترسی به شرایط محیطی مناسب»، «حمایت دوستان از فعالیت های جسمانی» و «احساس خودکارآمدی برای انجام فعالیت بدنی» نقش تعیین کننده ای در فعالیت بدنی دختران نوجوان ارومیه دارند ولی حمایت والدین اثر معناداری نداشت. نتایج تحقیق صلیحی، زینت مطلق، کریمزاده شیرازی، تقدسی و جلیلیان (۲۰۱۲، ۴۵) نشان داد طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقاء فعالیت بدنی باعث می شود دختران نوجوان پس از اجرای برنامه، مشارکت بیشتری در فعالیت بدنی داشته باشند. تجاری، خدایاری، احمدی و حمزه زاده (۲۰۱۲، ۱۱) نیز بیان کردند «عوامل فردی»، «عوامل اجتماعی»، «عوامل اقتصادی»، «عوامل خانوادگی» و «عوامل فرهنگی» به ترتیب بیشترین تاثیر را در مشارکت ورزشی نوجوانان عجبشیری دارند. حسینی و فرزانه (۲۰۱۸، ۱۳۷) نیز بیان کردند عوامل حمایت اجتماعی از جمله «حمایت خانواده»، «حمایت دوستان» و «حمایت سایرین» بر تعهد زنان ایرانی بر ورزش کردن تاثیر دارند و در این بین، شفیع، برومند، هژبری و سلخی (۲۰۱۶، ۱۱۳) و مختارپور (۲۰۲۰، ۱۲۵) روی تاثیر حمایت خانواده به خصوص والدین در فرآیند جامعه پذیری ورزشی افراد جامعه و نوجوانان شهر رشت تاکید بیشتری دارند. شفیع و همکاران (۲۰۱۶، ۱۱۳) بر مدرسه و معلمان ورزش؛ بعد از حمایت والدین؛ نیز تاکید دارند. آصفی و عموزاده (۲۰۱۷، ۱۷) با بررسی نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله شهرستان زرین شهر به این نتیجه رسیدند که «معلمان»، «دوستان و همسالان»



و «والدین» به ترتیب بیشترین تاثیر را در مشارکت ورزشی آنها دارند. فرزادفر، یوسفی و بهرامی (۲۰۱۹، ۱۸۲) ورزش حرفه‌ای زنان و قهرمانان ورزشی زن مسلمان را نیز در جلب توجه والدین دختران نوجوان برای مشارکت فرزندان آنها در فعالیت بدنی مؤثر می‌دانند. حسینی، کاشف، اصغرپور و پاشایی (۲۰۱۹، ۸۵۵) دسترسی و زیبایی اماکن ورزشی و همچنین احساسات مثبتی که در مراجعه‌کنندگان به‌هنگام حضور در اماکن ورزشی وجود می‌آید را در استمرار فعالیت بدنی مراجعه‌کنندگان مهم شناسایی کردند. خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹، ۱۵۳) و چپری، یوسفی، زردشتیان (۲۰۲۰، ۱۹) «فضا و امکانات باشگاه» و «رفتار، جذابیت و دانش مربی» را برای فعالیت بدنی دختران و زنان ایرانی مهم ارزیابی کردند. مرادی‌سیاسری، کشکر، سالار و قبادی (۲۰۲۰، ۱۰۱) امنیت (جانی، اجتماعی و اخلاقی) را به‌عنوان یک مؤلفه مهم برای توسعه فعالیت بدنی زنان در ایران شناسایی و بیان کردند در حال حاضر زنان تهرانی از امنیت مطلوب برای پرداختن به فعالیت بدنی در فضای آزاد برخوردار نیستند.

همچنین تحقیقات بسیاری به چالش‌ها و موانع پیش‌روی دختران نوجوان و جوان ایرانی برای مشارکت در فعالیت بدنی پرداخته‌اند که در ادامه مورد بررسی قرار خواهند گرفت. حسینی، انوشه، عباس‌زاده و احسانی (۲۰۱۲، ۱۴۸) با انجام یک تحقیق کیفی در مورد موانع عادت به ورزش در بین دختران نوجوان بیان کردند کمبود مکانی برای ورزش کردن، عدم امکان ورزش مورد علاقه در حوالی محل سکونت، عدم امنیت، عدم ایمنی و بهداشت مکان ورزشی، نامناسب بودن برنامه زمانبندی باشگاه‌های ورزشی مورد نظر، هزینه بالای ورزش کردن (هزینه ثبت‌نام، هزینه تجهیزات ورزشی مورد نیاز، هزینه درمان آسیب‌دیدگی‌های احتمالی)، و عقب‌افتادن از درس بخاطر پرداختن به ورزش و هزینه معلم خصوصی برای جبران این عقب‌افتادگی را به‌عنوان بازدارنده‌های آشکار و ویژگی‌های فردی (خجالتی بودن، تنبلی، ترس از شروع ورزش)، نگرانی والدین (بابت به خطر افتادن سلامتی، امنیت و درس فرزند) و محیط اجتماعی را به‌عنوان بازدارنده‌های نهان شناسایی کردند. عبدالله‌پیان صومعه‌سرائی و فدائی‌چافی (۲۰۲۱، ۸۹ و ۹۱) بیان کردند کمبود تجهیزات و عدم وجود فضای کافی، منجر به کاهش قابل توجه فعالیت بدنی دختران نوجوان می‌شود و پیشنهاد می‌کنند مسئولین مدارس و والدین؛ از طریق آگاهی‌بخشی در مورد فواید فعالیت بدنی و مضرات بی‌حرکی؛ دختران نوجوان را تشویق به شرکت در انواع فعالیت بدنی کنند. افتخاری، گوهر رستمی و درویشی (۲۰۱۹، ۱۱۷) معضلات فرهنگی را به‌عنوان مهمترین چالش ورزشکاران زن (در ایران) بخصوص بازیکنان فوتبال زن در رشد و توسعه استعدادها و ورزشی شناسایی کردند. نتایج تحقیق فرزانه، خلیلی‌راد و هاوی (۲۰۲۱، ۱) نیز نشان داد دختران نوجوان ایرانی برای انجام فعالیت بدنی مورد علاقه خودشان با مشکلات زیادی مواجه هستند که موانع فرهنگی مهمترین این موانع هستند؛ ولی معتقدند می‌توان با تدابیر لازم و فراهم کردن امکانات ورزشی، فعالیت بدنی آنان را افزایش داد که در نتیجه آن؛ افسردگی آنها کاهش و انگیزه تحصیلی آنان افزایش خواهد یافت. شعبانی، رضوی و هادوی (۲۰۲۰، ۵۳) نیز عدم حمایت مالی لازم از ورزش زنان را به‌عنوان یکی از معضلات مهم ورزش زنان در ایران شناسایی کردند. میرشکاران، بحر العلوم و باقری (۲۰۲۰، ۱) نیز «امکانات»، «منابع درآمدی»، «مدیریت استعداد»، «توسعه حرفه‌ای»، «حمایت‌ها» و «محدودیت‌های عرفی اجتماعی» را به‌عنوان چالش توسعه ورزش قهرمانی زنان در ایران شناسایی کردند. نتایج تحقیق سلطانی، ماجدی و نوبخت (۲۰۲۰، ۹۱) نیز نشان داد رسانه‌های جمعی مهم در ایران توجه ناچیزی به ورزش زنان دارند و به‌عبارتی رسانه در آگاه‌سازی، فرهنگ‌سازی و تشویق دختران و زنان ایرانی برای فعالیت بدنی ضعیف عمل می‌کنند. رنجبری، آفازاده و چمن‌گلی (۲۰۱۸، ۶۳) نیز بیان کردند دختران و زنان‌هایی که در مناطق محروم کشور زندگی می‌کنند برای مشارکت در فعالیت بدنی از طرف خانواده و مسؤولین تشویق و حمایت نمی‌شوند. بنابراین زندگی در مناطق محروم نیز از معضلات برخی از دختران نوجوان برای مشارکت در فعالیت بدنی محسوب می‌شود.

همان‌گونه‌که بوشمن (۲۰۱۹، ۶)، بول و همکاران (۲۰۲۰، ۱۴۵۲) و هیمن (۲۰۰۷، ۱۰) بیان کردند غنی‌سازی اوقات فراغت زنان بسیار مهم و انجام فعالیت‌بدنی برای سلامت آنان و همچنین جامعه بسیار با اهمیت‌تر و حیاتی‌تر است. باید توجه داشت که فعالیت‌بدنی دختران نوجوان با پسران نوجوان دو موضوع کاملاً متفاوت است و چون در مرحله نوجوانی، پایه و بنیان مابقی زندگی گذاشته می‌شود؛ بررسی چگونگی فعالیت‌بدنی افراد جامعه در این مقطع سنی اهمیت بسیار زیادی دارد. البته همان‌گونه‌که نتایج تحقیق گوتولد (۲۰۲۰، ۲۳) نشان داد شیوع فعالیت‌بدنی ناکافی دختران نوجوان در اکثر کشورهای دنیا؛ مخصوصاً کشورهای در حال توسعه و کمتر توسعه‌یافته؛ شایع است و نتایج تحقیقات تک و همکاران (۲۰۲۰، ۷)، احمد بحق و همکاران (۲۰۲۱، ۸۴۶۱) و سایمون و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد در کشورهای اسلامی پیشرو نیز این مساله وجود دارد. بنابراین؛ به‌منظور درک و آشنایی بیشتر؛ کاوش و تحقیق در مورد پدیده فعالیت‌بدنی دختران نوجوان ایرانی، امری ضروری است. همچنین؛ اگرچه محققان مختلفی از جمله ملکیان و همکاران (۲۰۲۱، ۵۱)، سلیمان‌اھری و همکاران (۲۰۲۱، ۱۸۸)، زارع‌آب‌دانسری و همکاران (۲۰۲۲، ۲۱)، عبداللهی (۲۰۱۳، ۲۷) و سایر محققان ایرانی در این خصوص تحقیقاتی را انجام داده بودند اما انجام تحقیقی کیفی از دیدگاه خود دختران نوجوان ایرانی با بکارگیری الگوی پارادایمی ضروری به نظر می‌رسید. از همین‌رو؛ مساله اصلی این تحقیق این بود که الگوی پارادایمی فعالیت‌بدنی دختران نوجوان در ایران چگونه است؟ اکثر مدیران ورزشی از جمله مدیران اماکن ورزشی و مدیران سایر سازمان‌های ورزشی در ایران مرد هستند و نتایج این گونه تحقیقات می‌تواند در شناخت چگونگی انجام فعالیت‌بدنی دختران نوجوان به آنها و سایر محققان و تصمیم‌گیران کمک قابل توجه‌ای کند.

## روش پژوهش

این تحقیق از نوع تحقیقات کیفی بود و از روش تحقیق گرنند تئوری<sup>۱</sup> رویکرد نظامند استفاده شد. در روش تحقیق گرنند تئوری رویکرد نظامند سه مرحله اصلی: (۱) کدگذاری باز، (۲) کدگذاری محوری و (۳) کدگذاری گزینشی وجود دارد. در روش تحقیق گرنند تئوری «همه چیز»؛ از جمله مصاحبه‌ها، مشاهدات، نتایج تحقیقات گذشته و متن‌ها؛ داده محسوب می‌شوند. نمونه‌گیری در روش تحقیق گرنند تئوری از نوع نمونه‌گیری نظری است. نمونه‌گیری نظری به معنای آن است که نمونه‌گیری پیش‌از آن‌که پیش‌از تحقیق مشخص باشد، در جریان تحقیق شکل می‌گیرد و مبتنی بر مفاهیمی است که از تحلیل بیرون آمده‌اند و به‌نظر می‌رسد که به نظریه در حال تکوین ربط دارند. نمونه‌گیری و تحلیل باید یکی پس‌از دیگری رخ دهد و هر نوبت تحلیل، کار گردآوری داده در مرحله بعد را هدایت می‌کند. قاعده کلی به‌هنگام نظریه‌پردازی (با روش گرنند تئوری) این است که به گردآوری داده‌ها تازمانی که مقوله‌ها اشباع شوند باید ادامه داد. هر مقوله‌ای زمانی به اشباع می‌رسد که دیگر هیچ اطلاعات تازه‌ای در جریان کدگذاری به دست نیاید؛ یعنی هیچ ویژگی، بُعد، شرایط، عمل/تعامل، یا پیامد جدیدی در داده‌ها مشاهده نشود. اما در عالم واقع، اگر با حوصله و دقت بنگریم، همواره ویژگی‌ها و ابعاد جدید می‌یابیم. همواره امکان ظاهر شدن چیزی نو وجود دارد. اشباع به معنای رسیدن به نقطه‌ای در تحقیق است که جمع کردن داده‌های بیشتر؛ غیرمولد به نظر آید و چیز تازه‌ای که آشکار شده چندان به قوت توضیح نمی‌افزاید جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در تحقیقاتی که با روش گرنند تئوری انجام می‌شود همزمان است و تا جایی ادامه پیدا می‌کند که محقق به اشباع نظری برسد. روش تحلیل داده‌ها در روش تحقیق گرنند تئوری نیز «پرسش» و «مقایسه» مستمر است. همچنین قابل ذکر است در نظریه‌هایی که با روش تحقیق

1. Grounded Theory

گردند تئوری ارائه می‌شوند پایایی مدنظر نمی‌باشد چون این نظریه‌ها درباره یک پدیده خاص هستند که در دل شرایط و در موقعیت واقعی شناسایی و تبیین شده‌اند و شرایط ممکن است تغییر کند. مطمئناً با تغییر شرایط باید نظریه‌های ارائه شده با استفاده از این روش تحقیق نیز تعدیل و بازنگری شوند. بنابراین لزوماً نمی‌توان اینگونه نظریه‌ها را به زمان‌ها و مکان‌های دیگر تعمیم داد اگرچه ممکن است در صورت ثابت ماندن شرایط این پتانسیل را داشته‌باشند. همچنین باید توجه کرد که در تحقیقات کمی، معیار روایی مربوط به سوالات طراحی شده است اما در روش تحقیق گردند تئوری رویکرد نظامند سوالات کلی مشخص و استاندارد هستند و معیار روایی را برای «مقولات» شناسایی شده و «نظریه و یا مدل طراحی شده» مدنظر قرار می‌دهند. روایی مقولات، مدل یا نظریه نیز از طریق تایید مصاحبه‌شونده‌ها، یا تایید نخبگان و یا استناد محقق به داده‌ها تایید می‌شود (استراس و کوربین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱: ۹۴، ۱۱۲، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۳، ۲۳۰، ۲۵۸). کرسول<sup>۲</sup> که از دانشمندان برجسته صاحب‌نظر در روش تحقیق کیفی است در آخرین نسخه از کتاب خود که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده است تأکید دارد که باید از «نقل‌قول‌ها» در گزارش تحقیقات کیفی به خوبی استفاده کرد و محقق کیفی باید صدای شرکت‌کنندگان در فرآیند تحقیق باشد (کرسول، ۲۰۲۱، ۱۴). در واقع استناد به نتایج سایر تحقیقات و همچنین نقل‌قول‌های مصاحبه‌شوندگان از روش‌های اصلی تایید روایی یافته‌های حاصل از روش تحقیق گردند تئوری هستند. سوالات اصلی در روش تحقیق گردند تئوری رویکرد نظامند، مربوط به شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، کنش/واکنش‌ها (رفتارها)، پیامدها و چگونگی روابط بین مقولات کشف‌شده در پدیده موردنظر هستند بطوریکه در مرحله کدگذاری محوری، مقولات شناسایی شده در مرحله کدگذاری باز در شش مستطیل با همین عناوین دسته‌بندی می‌شوند و معمولاً با ترسیم شکل الگوی پارادایمی گزارش می‌شوند. توضیح بیشتر این که مشخص بودن کلیات سوالات در رویکرد نظامند، موضوع مورد اختلاف گلیزر و استراوس بود و این سوالات از مشخصات منحصر بفرد رویکرد نظامند هستند. در تحقیق حاضر نیز بعد از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۲ دختر نوجوان ۱۵-۱۸ ساله که در فعالیت‌بدنی بیرون از مدرسه؛ علاوه بر فعالیت‌بدنی درون مدرسه؛ مشارکت مستمر داشتند و همچنین بررسی مقالات پژوهشی داخلی و خارجی مرتبط، اشباع‌نظری حاصل شد. دخترانی که با آنها مصاحبه شد ساکن شهرهای بزرگ و کوچک در نقاط مختلف ایران بودند و در نتیجه یافته‌های تحقیق حاضر مربوط به یک منطقه، محله، یک شهر یا یک استان نمی‌باشد.

## نتایج

یافته‌های تحقیق در روش گردند تئوری، رویکرد نظامند در سه بخش قابل ارائه هستند. بخش اول یافته‌ها مربوط به مرحله اول تحقیق یعنی مرحله کدگذاری باز است که شامل مقولات اصلی، زیرمقولات و مفاهیم اصلی است. بخش دوم یافته‌ها مربوط به مرحله دوم تحقیق یعنی کدگذاری محوری است که حاصل آن یک الگوی پارادایمی است که شرایط (علی، بستر ساز، مداخله‌گر)، رفتارها و پیامدها را نشان می‌دهد. بخش سوم یافته‌ها مربوط به مرحله کدگذاری گزینشی است. با توجه به نظرات داور محترم؛ یافته‌های تحقیق تا همین قسمت؛ یعنی ارائه الگوی پارادایمی؛ ارائه گردید که بسیار ارزشمند است. جدول ۱

1. Strauss & Corbin
2. Creswell

یافته‌های مرحله کدگذاری باز تحقیق را نشان می‌دهد که شامل ۱۰ مقوله اصلی و همچنین زیرمقولات و مفاهیم مربوطه است. شکل ۱ نیز یافته‌های مرحله دوم تحقیق که حاصل مرحله کدگذاری محوری است را در قالب الگوی پارادایمی نشان می‌دهد.

جدول ۱. کدگذاری باز  
Table 1. Open coding

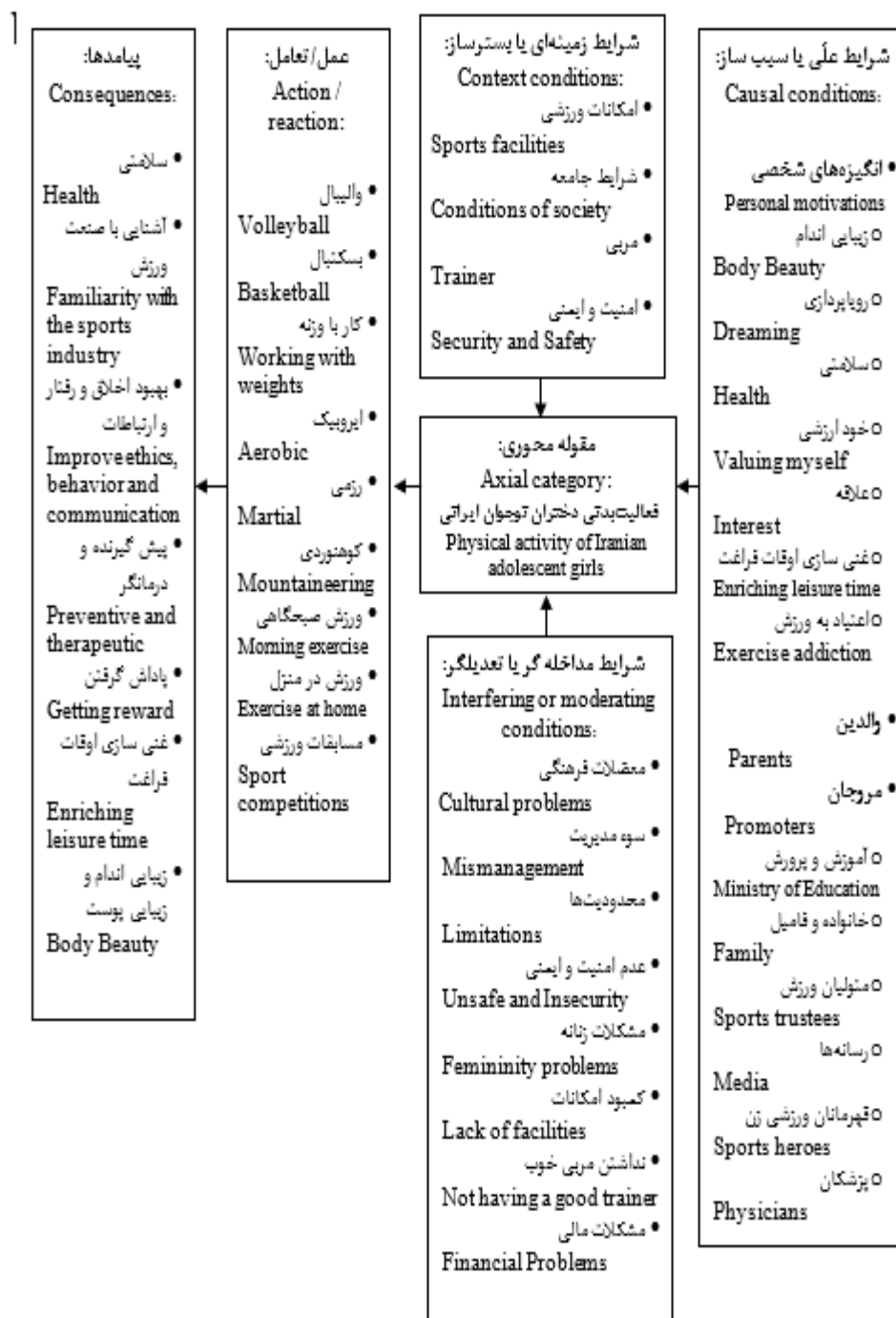
ردیف Row	مقولات اصلی Main categories	زیرمقولات Subcategories	مفاهیم اصلی Main concepts
۱	انگیزه‌های شخصی Personal motivations	زیبایی اندام Body Beauty رویاپردازی Dreaming سلامتی Health خود ارزشی Valuing myself علاقه Interest غنی‌سازی اوقات فراغت Enriching leisure time اعتیاد به ورزش Exercise addiction	تناسب اندام، هیکل جذاب، خوش تیپی کسب شهرت و ثروت، مربی شدن، تاسیس باشگاه ورزشی، سلامتی روحی، سلامتی جسمانی، سلامتی روانی، سلامتی ذهنی، شاد شدن، تخلیه انرژی اضافه، تخلیه فشارهای روانی، انرژی گرفتن، ارزش قائل شدن برای خود، بالابردن اعتماد به نفس، اجتماعی بودن، علاقه به یک رشته ورزشی، علاقه به جو باشگاه ورزشی، علاقه به مربی، همراهی با همسالان و دوستان، سرگرمی، وقت گذراندن، تفریح سرخوشی، آرامش گرفتن، باز شدن ذهن
۲	امکانات ورزشی Sports facilities	اماکن و تاسیسات ورزشی Sports places and facilities کالاها و تجهیزات ورزشی Sporting goods and equipment	مجموعه‌های ورزشی (استادیوم‌های ورزشی، زمین‌های تمرینی، سالن‌های ورزشی، استخرهای ورزشی، مجموعه‌های ورزشی)، اماکن ورزشی طبیعی (کوه‌ها، پیست‌های اسکی، سواحل دریاها و دریاچه‌ها، دریاچه‌های مصنوعی)، اماکن ورزشی عمومی (پارک‌های عمومی ورزشی، زمین‌های ورزشی آسفالت، زمین‌های ورزشی خاکی)، پیست‌های سواری (پیست‌های اسب‌دوانی، پیست‌های ماشین سواری، پیست‌های موتورسواری)
۳	مروجان Promoters	خانواده و آشنایان Family متولیان ورزش Sports trustees رسانه Media قهرمانان ورزشی Sports heroes پزشکان	برنامه‌های استعدادیابی آموزش و پرورش، مسابقاتی که مدارس و آموزش پرورش برگزار می‌کنند، ترغیب و تشویق معلم ورزش، برادر، خواهر، فامیل، آشنایان مسابقات مدارس، مسابقات شهرستان، مسابقات استانی، مسابقات کشوری، مسابقات باشگاهی دیدن مسابقات ورزشی، دیدن فیلم‌های اکشن، دیدن بازیگران خوش اندام قهرمانان ورزشی خانم توصیه پزشک، انتشار مقالات علمی مرتبط،

جدول ۱. کدگذاری باز  
Table 1. Open coding

ردیف Row	مقولات اصلی Main categories	زیرمقولات Subcategories	مفاهیم اصلی Main concepts
		Physicians	
۴	والدین Parents	پدر Father مادر Mother	مشوق بودن، هم کنش بودن، حامی مالی بودن، اجازه دادن (ولی) مشاور، تایید کننده، هدایت کننده، مشوق
۵	شرایط جامعه Conditions of society	شرایط اقتصادی Economic conditions شرایط فرهنگی Cultural conditions وضعیت مدیریتی Managerial situation	درآمد خانواده، شرایط اقتصادی جامعه، فرهنگ خانواده، فرهنگ اقوام و فامیل، فرهنگ جامعه مدیران اماکن ورزشی، مدیران اداره کل ورزش و جوانان استان و شهرستان، مدیران آموزش و پرورش و مدارس، مدیران هیات های ورزشی استانی و شهرستان، مدیران باشگاه های خصوصی، مدیران باشگاه های بدنسازی، ارزیابی امکانات، ارزیابی چالش ها، ارزیابی شرایط جامعه، انتخاب یک فعالیت بدنی
۶	تصمیم گیری Decision making	ارزیابی Evaluation انتخاب Choice	امنیت جانی، امنیت اخلاقی، امنیت اجتماعی، ایمنی سازه ورزشی، تجهیزات ورزشی ایمن، وسایل ورزشی استاندارد، رعایت نظافت، رعایت بهداشت، هوای پاک، مربی با دانش، مربی با سابقه، مربی با اخلاق، مربی کاربلد، مربی کارزماتیک استعدادیاب، معرفی کننده با باشگاه ورزشی، انگیزاننده
۷	امنیت و ایمنی Security and Safety	امنیت Security ایمنی Safety	والیبال، بسکتبال، رزمی، مسابقات ورزشی
۸	مربی Trainer	مربی باشگاه Trainer معلم ورزش Sport teacher	کار با وزنه، ایروبیک، کوهنوردی، ورزش صبحگاهی، ورزش در منزل، مسخره کردن ورزش دخترها توسط پسرها، جو منفی فامیل، محدود کردن دخترها، ترس از ممانعت از فعالیت بدنی بعد از ازدواج، ترس از خراب شدن اندام حجاب، تعداد رشته های ورزشی محدودتر برای دخترها برنامه زمانی بد اماکن ورزشی، کم اهمیت دادن به ورزش دخترها، عدم یا کمبود برگزاری مسابقات ورزشی در سطوح مختلف، بیمه نبودن سالن، ایمن نبودن باشگاه، آسیب دیدگی، عدم امنیت اخلاقی-- اجتماعی، قاعدگی، کم خونی، کیست تخمدان
۹	فعالیت بدنی Physical Activity	ورزش های رقابتی Competitive sports تمرینات غیررقابتی Non-competitive exercises	معضلات فرهنگی Cultural problems محدودیت ها Limitations سوء مدیریت Mismanagement عدم ایمنی و عدم امنیت Unsafe and Insecurity مشکلات زنانه Femininity problems
۱۰	چالش ها Challenges		

جدول ۱. کدگذاری باز  
Table 1. Open coding

ردیف Row	مقولات اصلی Main categories	زیرمقولات Subcategories	مفاهیم اصلی Main concepts
		کمبود امکانات Lack of facilities نداشتن مربی خوب Not having a good trainer مشکلات مالی Financial Problems	کمبود اماکن ورزشی در دسترس، کمبود تجهیزات ورزشی نداشتن مربی، مربی کارنا بلد مشکلات مالی جامعه، درآمد پایین والدین، هزینه بالای ورزش کردن، نداشتن اسپانسر برای شرکت در مسابقات
		سلامتی Health	سلامت جسمانی، سلامت روحی، سلامت روانی، سلامت ذهنی، آزاد شدن ذهن، اعتماد به نفس، انرژی گرفتن، رسیدن به آرامش، بهبود قاعدگی، بهبود روند تحصیلی، تخلیه فشار روانی، تخلیه فشار روحی، تخلیه هیجانات، تخلیه انرژی اضافه مخرب، شاداب شدن،
		آشنایی با صنعت ورزش Familiarity with the sports industry بهبود اخلاق، رفتار و ارتباطات Improve ethics, behavior and communication	آشنایی با رشته های ورزشی، آشنایی با قوانین و مقررات رشته های مختلف ورزشی، آشنایی با کسب و کارهای مختلف موجود در ورزش، علاقه مندی به رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، بهبود روابط با خانواده، بهبود روابط با دوستان، بهبود روابط با جامعه، روابط عمومی بهتر، دوستیابی،
۱۱	فواید Benefits	پیش گیرنده و درمانگر Preventive and therapeutic پاداش گرفتن Getting reward غنی سازی اوقات فراغت Enriching leisure time زیبایی Body Beauty	پیش گیرنده از مصرف مواد مخدر، پیش گیرنده از مصرف دخانیات، پیش گیرنده از مصرف مشروبات الکلی، درمان افسردگی، کاهش بیماری ها تشویق شدن توسط مربی، تشویق شدن توسط هم تیمی ها، تشویق شدن توسط خانواده و دوستان، گرفتن جایزه نقدی، گرفتن مدال و لوح تقدیر مهارت در دفاع شخصی، سنجش و شناخت استعدادهای فردی، پر کردن اوقات فراغت به شکل سودمند، زیبایی اندام، زیبایی پوست، خوش تیپی،



شکل ۱. کدگذاری محوری (الگوی پارادایمی)

Figure 1. Axial coding (paradigm Pattern)

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق مطالعه کیفی چگونگی فعالیت‌بدنی دختران نوجوان ایرانی از دیدگاه خودشان با بکارگیری الگوی پارادایمی بود. یافته‌ها نشان داد «انگیزه‌های شخصی»، «والدین» و «مروجان» عوامل سبب‌ساز یا علی هستند، «امکانات ورزشی»، «شرایط جامعه»، «مربی» و «امنیت‌وایمنی» شرایط بسترساز یا زمینه‌ای هستند، «فعالیت‌بدنی» دختران نوجوان ایرانی مقوله محوری است، «معضلات فرهنگی»، «سوءمدیریت»، «محدودیت‌ها»، «عدم‌ایمنی و عدم‌امنیت»، «مشکلات زنانه»، «کمبود امکانات»، «نداشتن مربی خوب» و «مشکلات مالی» شرایط مداخله‌گر هستند، «رشته‌های ورزشی رقابتی» و «تمرینات غیررقابتی» رفتارهای روتین یا کنش/واکنش‌ها هستند و «سلامتی»، «آشنایی با صنعت ورزش»، «بهبود اخلاق و رفتار و ارتباطات»، «پیش‌گیرنده و درمانگری»، «پاداش گرفتن»، «غنی‌سازی اوقات فراغت» و «زیبایی اندام» پیامدهای اصلی فعالیت‌بدنی دختران نوجوان ایرانی در الگوی پارادایمی هستند. در فرآیند انجام فعالیت‌بدنی توسط دختران نوجوان ایرانی؛ «والدین» و «مروجان» روی «انگیزه‌های شخصی» و تمایل آنها برای مشارکت در فعالیت‌بدنی تاثیرگذارند. البته انگیزه‌های شخصی می‌تواند درونی و مربوط به خود دختران نوجوان باشد اما پدر و مروجان نیز می‌توانند روی آنها تاثیر بگذارند. باتوجه‌به اینکه شرایط کشور ایران خاص است و تعصبات سنتی و محدودیت‌های شرعی وجود دارد، دختران نوجوان برای انجام فعالیت‌بدنی نیازمند آگاه‌سازی، مشوق‌ها و حمایت‌های جدی‌تری هستند و والدین نقش مهمی را در این وضعیت ایفا می‌کنند. مخالفت پدر با انجام هر فعالیت دختر نوجوانش می‌تواند نقطه پایانی برای آن فعالیت باشد. به‌عنوان نمونه یک مصاحبه‌شونده بیان کرد:

*"فامیل اینا یکم فاز منفی می‌دادن به ورزش کردنم، ولی پدرم کاملاً پشتم بود و هست و این خیلی باعث می‌شد هم/اعتماد به نفسم بالا بره، هم تشویق می‌شدم دیگه"*

این یافته‌ها با نتایج تحقیق یوسفی و همکاران (۲۰۱۷، ۴۷) در تناقض است که بیان کرده‌بودند والدین نقش معناداری در انجام فعالیت‌بدنی دختران نوجوان ندارند. با بررسی دقیق، به نظر می‌رسد روش تحلیل داده‌های یوسفی و همکاران (۲۰۱۷، ۵۰) اشکالاتی دارد و در آن مدل‌های انعکاسی به شکل مدل‌های ترکیبی در مدل معادلات‌ساختاری، مورد بررسی قرار گرفته‌اند و در نتیجه چنین نتیجه‌ای حاصل شده است. عبداللهی (۲۰۱۳، ۱۷)، تجاری و همکاران (۲۰۱۲، ۱۱)، حسینی و فرزانه (۲۰۱۸، ۱۳۷)، شفیع‌ی و همکاران (۲۰۱۶، ۱۱۳)، مختاریپور (۲۰۲۰، ۱۲۵) و آصفی و عموزاده (۲۰۱۷، ۱۷) بر نقش خانواده بخصوص حمایت پدر و مادر بر انجام فعالیت‌بدنی دختران نوجوان تاکید دارند که با یافته‌های تحقیق حاضر همسو هستند. انگیزه‌های شخصی نیز بسیار مهم بودند و شامل موارد بسیاری می‌شدند. به طور خلاصه «زیبایی اندام»، «رویاپردازی»، «سلامتی»، «خود ارزشی»، «غنی‌سازی اوقات فراغت»، «علاقه» و «اعتیاد به ورزش» زیرمقولات اصلی انگیزه‌های شخصی بودند که خود دارای مفاهیم مهم بسیاری هستند. اگرچه همیشه «زیبایی اندام» از انگیزه‌های اصلی و مهم برای مشارکت ورزشی دختران نوجوان در همه جای دنیا بوده است و در ایران نیز اینچنین است ولی آنچه مشخص بود سطح آگاهی دختران نوجوان ایرانی که به فعالیت‌بدنی می‌پرداختند بسیار بالا بود و به خوبی از فواید مهم ورزش کردن برای خودشان اطلاع داشتند. به‌عنوان نمونه دو مصاحبه‌شونده بیان کردند:



"به نظر من می‌شه بجای خرید لوازم آرایشی که بچه‌های ما تو بدترین شرایط هزینه می‌کنند، می‌شه اون رو صرف سلامت جسمانی و تناسب اندام کرد ..."

"کسانیکه برای خودشون ارزش قائل هستند دنبال چیزای زیادی مثل هنر، سفالگری و .. ورزش می‌افتن ..."

روی‌پردازی که شامل مفاهیمی همچون کسب شهرت و ثروت، مربی‌شدن و تاسیس باشگاه بود خاص سنین نوجوانی است و افراد در سنین جوانی به شرایط واقعی‌تر و با ثبات‌تری می‌رسند و در میانسالی و سالخوردگی به فکر روی‌پردازی برای آینده نیستند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق حلاجی و همکاران (۲۰۱۸، ۱۴۳) همسو است که بیان کرده‌بودند انگیزه‌های پیشرفت دختران نوجوان ورزشکار از همسالان‌شان بیشتر است.

به طور کلی، انگیزه‌های شخصی و حمایت والدین؛ نسبت به مروجان؛ نقش مهمتری در تاثیرگذاری بر تمایل دختران نوجوان ایرانی به انجام فعالیت بدنی داشتند هرچند مروجان باید تاثیر بیشتری داشته باشند. مروجان اصلی فعالیت بدنی دختران نوجوان: «خانواده و آشنایان»، «آموزش و پرورش»، «متولیان ورزش»، «رسانه‌ها»، «قهرمانان ورزشی زن»، و «پزشکان» هستند. اگرچه این مروجان روی فعالیت بدنی دختران نوجوان ایران نقش اصلی را نداشتند اما تاثیرگذار بودند. متأسفانه در مواردی پزشکان، دختران نوجوانی که دچار کیست تخمدان شده‌بودند را از انجام فعالیت بدنی منع کرده‌بودند درحالی‌که این نوع بیماری‌ها در اکثر مواقع حاصل کم‌حرکی و در نتیجه اختلال در سیستم هورمونی زنانه است و همان‌گونه‌که نتایج تحقیقات گائینی، ستاری‌فرد، محمدی و رجایی (۲۰۱۲، ۳۸۷) و اسماعیل‌زاده‌طلوعی، افشارنژاد، یزدانی و احمدی (۲۰۱۵، ۳۸۱) نشان داد هم فعالیت بدنی هوازی و هم تمرینات مقاومتی باعث بهبود بیماری زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک می‌شود. خسروی، حومنیان، شجاعی و اسکندری (۲۰۱۹، ۵۱) نیز با انجام یک آزمایش تجربی نشان دادند فعالیت بدنی بیشینه به‌طور معناداری ترشح هورمون رشد را در دختران نوجوان بیش از پسران نوجوان افزایش می‌دهد.

همان‌گونه‌که صلحی و همکاران (۲۰۱۲، ۴۵) بیان کردند طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقاء فعالیت بدنی باعث مشارکت بیشتر دختران نوجوان در فعالیت بدنی می‌شود اما به نظر می‌رسد در حال حاضر دبیرستان‌های دخترانه در این زمینه در شرایط مطلوب نیستند اگرچه بی‌تاثیر و خنثی نیز نیستند و برنامه‌های آنها بر بخشی از جامعه دختران نوجوان کشور تاثیر دارد. همان‌گونه‌که نتایج تحقیقات فراهانی، کشاورز، جدیدیان (۲۰۱۲، ۱۵) و قاسم‌نژاد، حیدری، قربانزاده‌زعفرانی، غلامپور و بهزادنی (۲۰۱۱، ۶۷) نشان داد طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی ارتقاء فعالیت بدنی توسط آموزش و پرورش و مدارس می‌تواند باعث پیشرفت و بهتر شدن نمرات تحصیلی دختران نوجوان مشارکت‌کننده در فعالیت بدنی شود و همان‌گونه‌که ناظر، حسنی، ساردوئی و صیادی‌اناری (۲۰۱۲، ۱) بیان کردند می‌تواند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، شکایت‌های جسمانی، و حساسیت را در دختران نوجوان کاهش دهد و سلامت روان آنها را بالا ببرد. امیدعلی و ولی‌پور دهنو (۲۰۱۶، ۲۴) و ابراهیمی‌آزموده، حبیبیان، عسگری (۲۰۱۹، ۶۸) نیز بر تاثیر مثبت فعالیت بدنی بر بهبود سندرم پیش‌قاعدگی و همچنین دردهای قاعدگی تاکید دارند که می‌تواند به دختران نوجوان که تازه با این شرایط مواجه می‌شوند کمک قابل توجه‌ای کند.

دختران نوجوان ایرانی برای اینکه «تصمیم بگیرند» ورزش کنند به «شرایط جامعه»، «امکانات» و «چالش‌های پیش‌رو» توجه می‌کنند و آنها را مورد بررسی قرار می‌دهند و اگر به جمع‌بندی مثبتی رسیدند تصمیم می‌گیرد به یک نوع فعالیت بدنی بپردازند. شرایط اقتصادی، شرایط فرهنگی و مدیریت، سه بخش اصلی تشکیل‌دهنده شرایط جامعه هستند. اماکن و تاسیسات ورزشی و کالاها و تجهیزات ورزشی نیز مقوله «امکانات ورزشی» را شکل می‌دهند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات بسیاری از

جمله حسینی و همکاران (۲۰۱۹، ۸۵۵)، تجاری و همکاران (۲۰۱۲، ۱۱) و خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹، ۱۵۳) همسو هستند. نقش شرایط جامعه و امکانات همیشه بسیار اساسی و مهم بوده است و در مدل طراحی شده این مقولات نیز وجود دارند. چالش‌هایی که دختران نوجوان با آن روبرو هستند خاص و ویژه است. «معضلات فرهنگی»، «محدودیت‌ها»، «سوءمدیریت»، «عدم ایمنی و عدم امنیت»، «مشکلات زنانه»، «کمبود امکانات»، «نداشتن مربی خوب» و «مشکلات مالی» به عنوان زیرمقولات اصلی چالش‌های فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی شناسایی و تعیین شدند که خود شامل مفاهیم بسیاری می‌شوند که هر کدام از آن مفاهیم مهم و قابل توجه هستند. اکثر این مفاهیم و زیرمقولات با نتایج تحقیقات حسینی و همکاران (۲۰۱۲، ۱۴۸)، افتخاری و همکاران (۲۰۱۹، ۱۱۷)، میرشکاران و همکاران (۲۰۲۰، ۱) و رنجبری و همکاران (۲۰۱۸، ۶۳) همسو هستند و بارها به آنها پرداخته شده است اما در این در تحقیق همانند تحقیق حسینی و همکاران (۲۰۱۲، ۱۴۸) جزئی تر به آن پرداخته شده است. به عنوان نمونه در رابطه با معضلات فرهنگی یک مصاحبه‌شونده بیان کرد:

*"آقایون ما خانم‌ها رو بخاطر ورزش کردن مسخره می‌کنند مثلاً وقتی تو پارک ورزش می‌کنم مورد تمسخر و آزار پسرا و آقایون قرار می‌گیرم"*

حجاب یکی از چالش‌های مهم در فعالیت بدنی زنان بخصوص دختران نوجوان در ایران است. همه دختران معتقدند حجاب باعث محدودیت‌هایی می‌شود اما دو رویکرد نسبت به حجاب وجود دارد: (الف) یک گروه به حفظ حجاب پایبند هستند و معتقدند باید ضمن رعایت حجاب به فعالیت بدنی پرداخت و خود را ملزم به رعایت شئون اسلامی می‌دانند و (ب) گروه دیگر مخالف رعایت حجاب هستند ولی چون مجبورند آن را رعایت می‌کنند؛ ولی هر دو گروه معتقدند رعایت حجاب یکسری محدودیت برای انجام فعالیت بدنی در اماکن عمومی بوجود می‌آورد. در رابطه با چالش حجاب یک مصاحبه‌شونده بیان کرد:

*"حجاب باعث محدودیت‌های زیادی برای دخترها و زن‌ها شده و باعث شده ما نتوانیم اون رشته ورزشی که دوست داریم رو دنبال کنیم"*

زمانیکه دختر نوجوان به فعالیت بدنی می‌پردازد «مربی» و «امنیت‌وایمنی» برایش بسیار مهم است و اگر در این موارد مشکلاتی وجود داشته باشد منجر به عدم استمرار فعالیت بدنی دختران نوجوان می‌شود. مربی می‌تواند معلم یا دبیر تربیت بدنی و ورزش باشد. دانش، تخصص فنی و کاربزماتیک بودن مربی برای دختران نوجوان بسیار مهم است. در موارد بسیاری؛ دختر نوجوان وابستگی زیادی به مربی خود پیدا می‌کند و مربی نقشی کلیدی در روند زندگی وی بازی خواهد کرد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹، ۱۵۳) و چپری و همکاران (۲۰۲۰، ۱۹) همسو است که روی نقش مربی در فعالیت بدنی زنان تاکید داشتند. «امنیت‌وایمنی» نیز نقش تعیین کننده دارد و همان گونه که مرادی‌سیاسری و همکاران (۲۰۲۰، ۱۰۱) بیان کردند امنیت جنبه‌های مختلفی دارد امنیت جانی، امنیت اجتماعی و امنیت اخلاقی از مفاهیم اصلی زیرمجموعه امنیت هستند. ایمنی سازه ورزشی، وسایل و تجهیزات ورزشی استاندارد و ایمن، رعایت نظافت، رعایت بهداشت و هوای پاک از جمله مفاهیم مهم تشکیل دهنده ایمنی هستند که برای فعالیت بدنی دختران نوجوان بسیار مهم هستند.

همچنین فواید و پیامدهای انجام فعالیت بدنی برای دختران نوجوان بسیار مهم هستند و اگر در خصوص «امنیت و ایمنی» و «مربی» مشکلی نباشد پیامدها و فواید بعد از انجام فعالیت بدنی روی انگیزش بیشتر دختران نوجوان برای استمرار انجام فعالیت بدنی تاثیر بسزایی خواهند داشت. «سلامتی»، «آشنایی با صنعت ورزش»، «بهبود اخلاق، رفتار و ارتباطات»، «پیش گیرنده و درمانگر بود فعالیت بدنی»، «پاداش گرفتن»، «غنی سازی اوقات فراغت» و «زیبایی اندام و زیبایی پوست» زیرمقولات اصلی فواید فعالیت بدنی برای دختران نوجوان هستند. در این بین، «سلامتی»، «درمانگری» و «زیبایی اندام» برای دختران نوجوان بسیار مورد اهمیت هستند و به این فواید ورزش بسیار توجه دارند و پس از مدتی به پیامدهای فعالیت بدنی اعتیاد پیدا می کنند. در خصوص فوایدی که ورزش کردن برای دختران نوجوان دارد دو مصاحبه شونده بیان کردند:

"قطعاً ورزش کردن تو زندگی من خیلی تاثیر مثبت داره. یک اینکه اعتماد به نفس و آرامش زیادی بهم می ده، دوم اینکه روی مسائل قاعدگی خیلی تاثیر داره، سوم اینکه روی سلامت جسمانی من تاثیر داره و تناسب اندام هم جای خود داره"

"مهمترین تاثیری که ورزش برای من حداقل داشت؛ کم شدن استرس و اضطرابم بود که مدتی حتی بخاطرش قرص مصرف می کردم، خیلی از تنش های روانی من کم شد و این تخلیه روانی باعث شد رفتارم با اطرافیانم خیلی تغییر کنه"

در مقایسه الگوی پارادایمی تحقیق حاضر با مدل هایی که لوباز و همکاران (۲۰۱۲، ۱۲۵) و الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) طراحی کردند باید عنوان کرد الگوی پارادایمی تحقیق حاضر با استفاده از روش تحقیق کیفی گردید تئوری بوده است اما مدل لوباز و همکاران (۲۰۱۲، ۱۲۵) با استفاده از روش تحقیق کمی معادلات ساختاری طراحی شده است. مدل الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) نیز بیشتر با تاکید بر استفاده از سایر تئوری های مدیریت و تحقیقات پیشین طراحی شده است تا با استفاده از داده های میدانی در واقعیت. در مدل لوباز و همکاران (۲۰۱۲، ۱۲۵) «موانع و تسهیل کننده ها» معادل چالش ها و امکانات، «انتخاب روش های ورزش کردن» معادل تصمیم به ورزش کردن، «انجام فعالیت بدنی» معادل فعالیت بدنی، «پیامدهای مورد انتظار» معادل فواید، و «قابلیت و اراده فرد برای انجام فعالیت بدنی» و «فیزیک بدنی مورد نظر فرد» معادل انگیزه های شخصی در الگوی پارادایمی تحقیق حاضر هستند. نقش «والدین» و «مروجان» و زیرمقولات «چالش ها» بخاطر تفاوت در قوانین، فرهنگ و شرایط موجود در کشور استرالیا و ایران در این دو مدل کاملاً با یکدیگر متفاوت است. مدل الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) نیز برای دختران دبیرستانی و در فضای مدرسه در ایالات متحده آمریکا طراحی شده است و ظرافت الگوی پارادایمی تحقیق حاضر را ندارد. مدل الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) «سیاست های سازمانی مدارس و نهادهای مرتبط» و همچنین «مشوق ها» را شروع کننده فرآیند فعالیت بدنی دختران نوجوان در نظر گرفته است که در تعامل با شرایط فیزیکی و اجتماعی باعث برانگیخته شدن انگیزه های درونی آنان می شوند. در ادامه مدل الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) انجام فعالیت بدنی، تقویت مثبتی را در پی خواهد داشت که منجر به استمرار فعالیت بدنی دختر دبیرستانی خواهد شد. تمام مقولات مدل الدر و همکاران (۲۰۰۷، ۱۵۸) بخشی از الگوی پارادایمی تحقیق حاضر هستند. به طور دقیق تر «محیط فیزیکی» بخشی از «امکانات»، «محیط اجتماعی» بخشی از «شرایط جامعه»، «انگیزه های شخصی» معادل «انگیزه های شخصی»، «سیاست های مدارس» در زیر

مجموعه «مروجان» با عنوان «آموزش و پرورش»، «مشوق‌ها» و «تقویت مثبت» نیز در زیرمقوله «پاداش گرفتن» در مقالات زیرمجموعه پیامدها در الگوی پارادایمی تحقیق حاضر قرار دارند.

به‌طور کلی همان‌گونه که بوشمن (۲۰۱۹، ۶)، بول و همکاران (۲۰۲۰، ۱۴۵۲) و هیمن (۲۰۰۷، ۱۰) بیان کردند توسعه و گسترش فعالیت‌بدنی بین دختران نوجوان (ایرانی) بسیار ضروری و مهم است ولی نتایج تحقیق محبی و همکاران (۲۰۱۹، ۱۲) نشان داده است که؛ با در نظر گرفتن دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی؛ شیوع فعالیت‌بدنی در بین زنان ایرانی در وضع مطلوبی قرار ندارد. همان‌گونه که نتایج تحقیقات گائینی و همکاران (۲۰۱۲، ۳۸۷)، اسماعیل‌زاده‌طلوعی و همکاران (۲۰۱۵، ۳۸۱)، خسروی و همکاران (۲۰۱۹، ۵۱)، ناظر و همکاران (۲۰۱۲، ۱)، امیدعلی و ولی‌پور دهنو (۲۰۱۶، ۲۴)، ابراهیمی‌آزموده و همکاران (۲۰۱۹، ۶۸) و جعفری، تقی‌زاده فاتید، نیکوخصلت و بافنده‌تیز (۲۰۲۲، ۱) نشان داده است فعالیت‌بدنی، پیامدها و فواید با ارزشی؛ هم برای خود دختران نوجوان ایرانی و هم برای جامعه؛ در پی خواهد داشت. سن نوجوانی بسیار حیاتی است و پایه و اساس ادامه زندگی افراد در همین دوره گذاشته می‌شود. اگر دختران نوجوان در این دوره به فعالیت‌بدنی بپردازند فواید ورزش را شخصاً تجربه خواهند کرد و با استمرار در انجام فعالیت‌بدنی به آن اعتیاد پیدا می‌کنند که در اینصورت ادامه فعالیت‌بدنی در آینده تسهیل خواهد شد. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر؛ به‌منظور توسعه فعالیت‌بدنی بین دختران نوجوان ایرانی باید برای آگاه‌سازی و ترغیب والدین آنها از طریق رسانه‌ها و آموزش و پرورش برنامه داشت، انگیزه‌های شخصی دختران نوجوان را از طریق رسانه‌ها تحریک کرد و به‌عبارتی مروجان فعالیت‌بدنی؛ بخصوص آموزش و پرورش و رسانه‌ها؛ را در این خصوص فعال‌تر کرد. در ادامه باید چالش‌ها را کاهش داد بخصوص باید معضلات فرهنگی موجود را از بین برد تا دختران نوجوان بتوانند با آرامش کامل در فضای آزاد به فعالیت‌بدنی پرداخته و کسی نتواند مزاحم آرامش و امنیت آنها شود. توسعه و گسترش فعالیت‌بدنی بین دختران نوجوان ایرانی مستلزم توجه بیشتر مسئولان ارشد کشوری بخصوص وزارت آموزش و پرورش، وزارت ورزش و جوانان، وزارت کشور و نیروی انتظامی و شهرداری‌ها است و یافته‌های تحقیق حاضر می‌تواند در شناخت این پدیده و تصمیم‌سازی به مدیران مربوطه کمک کند.

## تشکر و قدردانی

از کلیه مصاحبه شونده‌گان و صاحب‌نظران که در این مطالعه تحقیقاتی با صبر و حوصله با محققان همکاری کردند کمال سپاس و تشکر را داریم.

## References

1. Abdollahian Some&rsquo;ehsaraei, Z., Fadaei Chafy, M. (2021). Comparison of level of physical activity, Body Mass Index and body image satisfaction of adolescent girls before and after one year of coronary quarantine. *Journal of Physiology of Movement & Health*, 1(1): 83-93. (Persian).
2. Abdoulahi, D. (2013). Factors of girls' reluctance to participate in school sports activities (Case study: Ardabil girls' high schools). *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 9(17): 27-46. (Persian).
3. Ahmad Bahathig, A., Abu Saad, H., Md Yusop, N. B., Mohd Shukri, N. H., & El-Din, M. M. E. (2021). Relationship between Physical Activity, Sedentary Behavior, and Anthropometric Measurements among Saudi Female Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(16): 8461.

4. Alasqah, I., Mahmud, I., East, L., Alqarawi, N., & Usher, K. (2021). Physical inactivity and its predictors among adolescents in Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*. 42(8): 886-894.
5. Allender, S., Cowburn, G., Foster, Ch. (2006). "*Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies*". *Health Education Research*. 21(6): 826-835.
6. Asefi, A., Amoozadeh, Z. (2017). The Codification of Model of Significant Others Roles and Adolescence's Participation in Physical Activity and Sport. *Research on Educational Sport*, 5(13): 17-38. (Persian).
7. Banavali, U., Patil, S., Chavan, R., Sonawane, S., Joglekar, C., Fall, C., ... & Hardy-Johnson, P. (2021). What shapes adolescents' diet and physical activity habits in rural Konkan, India? Adolescents' and caregivers' perspectives. *Public Health Nutrition*, 24(16), 5177-5186.
8. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 54(24):1451-62.
9. Bushman BA. (2019). Physical activity guidelines for Americans: The relationship between physical activity and health. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 23(3):5-9.
10. Chapari, L., Yoosefy, B., Zardoshtian, S. (2020). The effect of coaching behavior on self-Efficacy and team performance in Iranian women football Pro League. *Journal of Sport Management*, 12(1): 19-33. (Persian).
11. Corbin J, Strauss A. (2011). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. 3th, editor. Translated by Ebrahim Afshar. Tehran: Ney. (Persian)
12. Creswell JW, Báez JC. (2020). *30 essential skills for the qualitative researcher*: Sage Publications; USA
13. Ebrahimi Azmoudeh B, Habibian M, Askari B. (2019). The Effectiveness of the Combination of Cinnamon and Ginger with Exercise Training in the Treatment of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome. *IJN*. 32(121): 68-81. (Persian).
14. Eftekhari, O., Gohar Rostami, H., Darvishi, A. (2019). Analysis of Affecting Factors on the Development of Successful Talent in the First and Second Divisions of Iranian Women's Futsal League. *Sport Management Studies*, 11(55): 117-142. (Persian).
15. Elder, J.P., Lytle, L., Sallis, J.F., Young, D.R., Stecker, A., Simon-Morton, D., Stone, E., Jobe, J.B., Stevens, J., Lohman, T., Webber, L., Pate, R., Saksvig, B.I. & Ribisl, K. (2007). "*A description of the social-ecological framework used in the trail of activity for adolescent girls (TAAG)*". *Health Education Research*. 22(2): 155-165.
16. Esmaelzadeh Toloe, M., Afshar nezhad, T., Yazdani, F., Ahmadi, B. (2015). The Effect of 8 Weeks of Resistance Training on Ovary Morphology, Glycemic control and Body Composition on Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 58(7): 381-389. (Persian)
17. Farahani, A., Keshavarz, L., Jadidian, S. (2012). The influence of morning sport on educational improvement of female students. *Contemporary Studies on Sport Management*, 1(1): 15-26. (Persian).
18. Farzadfar, M., Yoosefy, B., Bahrami, S. (2019). Identifying the National and International Social Consequences of Muslim Women Athlete's Accomplishment in International Sporting Events. *Sport Management and Development*, 8(3), 182-195. (Persian).
19. Farzane, S., Khalilirad, S., Rahavi, R. (2021). Prioritize Barriers to Participation in Adolescent Girl's Physical Activity and Its Relationship with Academ Motivation and Depression. *journal of motor and behavioral sciences*, 4(3). (Ready to publish). (Persian).
20. Gaeini A, Satarifard S, Mohamadi F, Rajaei M. (2012). Exercise on Ovarian Androgens and Body Composition of Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Armaghan-e-Danesh*. 17(5): 387-397. (Persian).
21. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1): 23-35.
22. Hallaji, M., Eshraaghi, A., Saalekpoor M. (2018). Comparison of Achievement Motivation in Sports between Successful and Failed Female Participants in School Olympiads. *QJOE*. 34(3): 143-159. (Persian).

23. Hoseini, M., Kashef, M., Safarpour, A., Pashaie, S. (2019). Designing the Model of the Effect of Aesthetics and Access to Sport Facilities on Customer Behavioral Intentions through the Mediating Role of Emotions (Case Study: Swimming Pools in Tabriz City). *Journal of Sport Management*, 11(4): 855-870. (Persian).
24. Hosseini, E., Farzan, F. (2018). An Examination of the Role of Social Support in Women's Sport Commitment to Sports. *Journal of Sport Management*, 10(1): 137-148. (Persian).
25. Hosseini, S., Anoosheh, M., Abbaszadeh, A., Ehsani, M. (2012). Adolescent Girls and Their Parents' Perception of Exercise Habit Barriers. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 1(2): 148-157. (Persian).
26. Hyman, M.A. (2007). The life cycles of women: restoring balance. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 13(3): 10-16.
27. Jafari, A., Taghizadfanid, M., Nikookhedlat, S., Bafandehiz, Y. (2022). Effect of one-session and eight-week high-intensity interval training (HIIT) on gastrointestinal syndrome symptoms in athletes girls. *Journal of Practical Studies of Biosciences in Sport*, (Ready to publish). doi: 10.22077/jpsbs.2022.5073.1698. (Persian).
28. Khatibi, A., Gholi Poor, M. (2019). Identification Factors Affecting the Market Demand of Women's Taekwondo Clubs. *Sport Management Studies*, 11(54): 153-170. (Persian).
29. Khosravi, N., Houmanian, D., Shojaee, M., Eskandari, Z. (2009). The Effect of Exercise Training and Sex on Growth Hormone (GH) Secretion in Active Adolescents. *Journal of Motor Learning and Movement*, 1(3): 51-63. (Persian).
30. Laar, R., Zhang, J., Yu, T., Qi, H., Ashraf, M. (2019). "*Constraints to women's participation in sports: a study of participation of Pakistani female students in physical activities*". *International Journal of Sport Policy and Politics*. 3(11): 385-397.
31. Luban, D.R., Okely, A.D., Morgan, P.J., Cotton, W., Puglisi, L. & Miller, J. (2012). "*Description and evaluation of a social cognitive model of physical activity behavior tailored for adolescent girls*". *Health Education Research*. 27(1): 115-128.
32. Malekian, M., Vaez Mousavi, M., Ghasemi, A., Kashi, A. (2021). How are Academic and Physical Self-Concept in Student Female Athlete and Non-Athlete?. *Sport Psychology Studies*, 10(35): 51-80. (Persian).
33. Mirshekaran, Z., Bahrololoum, H., Bagheri, H. (2020). Investigating the factors affecting the development of Iranian women's sport championship. *Contemporary Studies on Sport Management*, 9(18): 1-14. (Persian).
34. Mohebi F, Mohajer B, Yoosefi M, Sheidaei A, Zokaei H, Damerchilu B, et al. (2019). Physical activity profile of the Iranian population: STEPS survey, 2016. *BMC public health*.19(1):1-17.
35. Mokhtarpour, M. (2020). Sociological Explanation of Social Factors Affecting Sports Socialization. *Cultural- Social Studies of Olympic*, 1(1): 125-155. (Persian).
36. Moradi Siasari, G., Kashgar, S., Salar, R., Ghobadi, A. (2020). Factors affecting the sense of security of women's sports activities in the parks of Tehran. *Quarterly of Order & Security Guards*, 13(50): 101-122. (Persian).
37. Nazer, M., Hasani, S., Sardoie, G., Sayadi Anari, A. (2012). The effectiveness of station designed sports on mental health of female teenagers. *Community Health Journal*, 6(3): 1-8. (Persian).
38. Omidali, F., & Valipour Dehno, V. (2016). The Effect of a Selected Intermittent Training on Symptoms of Pre-Menstrual Syndrome. *IJN*. 29 (103): 24-32. (Persian).
39. Öztürk, P., & Koca, C. (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. *Leisure Studies*, 38(2): 232-244.
40. Qasemnezhad, R., Heidari, S., Qorbanzadeh Zaaferani, S.Q., Gholampour, M., Behzadnia, B. (2011). Comparison of social behavior and educational status of athletic and non-athletic students from the perspective of teachers. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 7(13), 67-80. (Persian).
41. Ranjbari, S., Agha Zadeh, A., Chamangoli, A. (2018). Study of the Barriers Sports Poverty Reduction in Iran. *Sport Management Studies*, 10(50), 63-86. (Persian).

42. Saimon, R., Choo, W. Y., & Bulgiba, A. (2015). "Feeling Unsafe" A Photovoice Analysis of Factors Influencing Physical Activity Behavior Among Malaysian Adolescents. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2079-NP2092.
43. Shabani, A., Razavi, S., Hadavi, F. (2020). Developing an Analytical Structural Model for the Development of Women's Championship Sport. *Contemporary Studies on Sport Management*, 9(18): 53-64. (Persian).
44. Shafiee, S., Boromand, M., Hojabri, K., Salkhi, S. (2016). The Relationship between Some Factors of Socialization with the Growth of Youth Sports Participation. *Interdisciplinary Studies in the Humanities*, 8(3): 113-126. (Persian).
45. Soleiman Ahari Z, Asadpour M, Mazar L, Nasirzadeh M. (2021). Evaluation of Physical Activity and its Effective Factors in Junior High School Female Students in Rafsanjan City: Application of Social-cognitive Theory, 2017-18. *Qom Univ Med Sci J*. 15(3): 188-197. (Persian).
46. Solhi M, Zinat Motlagh F, Karimzade Shirazi K, Taghdisi M H, Jalilian F. (2012). Designing and Implementing Educational Programs to Promote Physical Activity Among Students: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Horizon Med Sci*. 18(1): 45-52. (Persian).
47. Soltani, H., Majedi, N., Nobakht, Z. (2020). Content analysis of sports cyberspace of base news. *Contemporary Studies on Sport Management*, 9(18): 91-105. (Persian).
48. Tek, N. A., Mortas, H., Arslan, S., Tatar, T., & Köse, S. (2020). The physical activity level is low in young adults: a pilot study from Turkey. *Am. J. Public Health Res*, 8(1): 7-13.
49. Tojari, F., Khodayari, A., Ahmadi, S., Hamzehzadeh, E. (2012). Analytic Hierarchy Process (AHP) Factors Affecting Students' Sports Orientation. *Sport Sciences Quarterly*. 4(9): 11-28. (Persian).
50. Young, D.R., Steckler, A., Cohen, S., Pratt, C., Felton, G., Moe, S.G., Pickrel, J., Johnson, C.C., Griesser, M., Lytle, L. A., Lee, J.S. & Raburn, B. (2008). "**Process evaluation results from a school- and community-linked intervention: the trial of activity for adolescent girls (TAAG)**". *Health Education Research*. 23(6): 976-986.
51. Yousefi, B., Asadzadeh, E., Azadi, R. (2017). The Relationship between Psychosocial and Environmental Factors Related to Physical Activity in Urmia girl high-schools. *Applied Research in Sport Management*, 6(2): 47-56. (Persian).
52. Zare Abandansari, M., Moharramzadeh, M., Rezapour, F. (2022). Identifying the consequences of corona pandemic in children and adolescent female athletes based on the lived experience of parents and girls athletes. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9): 21-37. (Persian).