

ارائه مدل توسعه مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن کودکان

بهاره رحمانیان کوشکی*^۱، طیبه ولی پور طیبی^۲، مرضیه خلیفه سلطانی^۳

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی

۲. مدرس دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور شیراز

۳. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

چکیده

هدف از تحقیق حاضر ارائه مدل پارادایمی توسعه مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن کودکان است. روش تحقیق کیفی به شیوه داده‌بنیاد بوده که جامعه آماری، اساتید جامعه‌شناسی و مدیریت ورزشی و خبرگان این حوزه بودند و روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند و گلوله برفی انجام شد. جهت جمع آماری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده گردید، که مصاحبه‌ها با رسیدن به اشباع نظری خاتمه یافت و ۱۱ مصاحبه انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات مصاحبه، با استفاده از نرم افزار Maxqda ورژن ۲۰۲۰ کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد، اطلاع رسانی و افزایش دانش ورزشی خانواده‌ها به استقبال آنها از ورزش و فعالیت بدنی تأثیر دارد. همچنین تبلیغات، رسانه، شرایط اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه در برنامه محوری خانواده‌ها برای ورزش کودکان نقش دارد. نتیجه‌گیری می‌شود که با توسعه مشارکت ورزشی کودکان می‌توان از چاقی دوران کودکی و بیماری‌های ناشی از اضافه وزن در بزرگسالی جلوگیری کرد و کودکانی با جسم و روان سالم داشت.

واژگان کلیدی: فعالیت بدنی، کودکان، مشارکت

Provide a model for the development of children's sports participation and its role in controlling children's weight

Bahareh Rahmanian Koushkaki^{1*}, Tayebeh Valipour Tayyebi², Marzieh Khalifa Soltani³

1. Assistant Prof in sport management, Department of Sport Sciences, Shiraz Branch, Islamic Azad University

2. Lecturer, Faculty of Physical Education, Payam Noor University

3. Assistant professor in sport management, Department of Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan

Abstract

The aim of this study was to present a model for the development of children's sports participation and its role in controlling children's weight. The method of qualitative research was grounded theory that the statistical population included professors of sociology and sports management and experts in this field and the method was purposeful sampling and snowball. Semi-structured interviews were used for statistical data collection, which ended with theoretical saturation and 11 interviews were conducted. In order to analyze the interview information, open, axial and selective coding was performed using Maxqda software version 2020. The results show that informing and increasing the sports knowledge of families has an effect on their acceptance of sports and physical activity. Also, propaganda, media, economic, political and cultural conditions of society play a role in the central program of families for their children's sports. It is resulting that by developing children's sports participation, childhood obesity and diseases caused by overweight in adulthood can be prevented and children with a healthy body and mind can be prevented.

Keywords: body activity, children, participation

* Corresponding Author: Email: b.rahmanian98@gmail.com

۱. مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی پذیرفته شده است. در حال حاضر ورزش و فعالیت بدنی یکی از اهداف مهم دولت‌ها و خانواده‌ها به منظور سلامت عموم جامعه است. با این حال چرا امروزه شاهد اضافه وزن کودکان و شیوع بیماری در بزرگسالان هستیم؟ تحقیقات نشان می‌دهد تعداد زیادی از کودکان به درستی در سطوح کافی فعالیت بدنی شرکت نمی‌کنند، تا به این منافع دست یابند. مقدار ناکافی فعالیت بدنی در کودکان به عنوان یک عامل مهم در کمک به چاقی و بیماری‌های همه‌گیر شناخته شده است (الزوی، ۲۰۱۸). این در حالی است که مشاهده منظم در فعالیت ورزشی، با زندگی بهتر و طولانی‌تر با کاهش ابتلا به بیماری‌های مختلف همراه است. از این رو کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به فعالیت بدنی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی کافی برسند. بسیاری از عادت‌های سالم و ناسالم در این دوران شکل می‌گیرد و به دوره‌های بعدی زندگی تسری می‌یابد (أصفی و عموزاده، ۱۳۹۶). بنابراین مشارکت ورزشی اهمیت پیدا می‌کند، که به مفهوم فعالیت منظم، مستمر و هدفمند فعالیت ورزشی است. داشتن فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش در دوره نخست زندگی می‌تواند، ضمن داشتن تاثیرات مثبت فراوان برای افراد، در آینده نیز مشارکت آنان را در فعالیت بدنی و ورزش تا حدودی تضمین کند. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد کودکان از مشارکت در فعالیت ورزشی اجتناب دارند، که یکی از پیامدهای این عدم مشارکت ورزشی، شیوع چاقی است، به طوری که بیشترین شیوع چاقی در سن کودکی است (روس، ۲۰۱۸). این در حالی است که امروزه با توجه به پیشرفت علم و فناوری، هرگونه تغییر جدیدی می‌تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی به وجود آورد. در این میان عواملی که بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارد نقش ویژه‌ای دارد. همچنین به دلیل رفتارهای ناهنجار بهداشتی، سبک زندگی نامناسب و شیوه‌های تغذیه‌ای نادرست میزان بیماری‌های غیرواگیر افزایش یافته است. لذا لزوم تغییر نگرش در سبک زندگی با مراقبت و بهداشت با به منظور حفظ سلامتی امری ضروری است (نوریان نجف‌آبادی و جهانگیر، ۱۳۹۳). بنابراین برای کودکان نگرش و حمایت والدین از فعالیت بدنی فرزندانشان عامل مهمی برای سبک زندگی ورزشی است. این واقعیت کاملاً پذیرفته شده است که فعالیت ورزشی و سبک زندگی ورزشی برای عموم مردم لازم و ضروری است، ولی با وجود همه اسناد و مدارک سبک زندگی ورزشی در توسعه سلامتی و تندرستی، متأسفانه در کشور ما هنوز اهمیت و ضرورت ورزش در بین اقشار مختلف جامعه شناخته نشده است (زارچ و صالحی، ۱۳۹۲). در چنین شرایطی به علت پیشرفت‌های فناوری و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی انسان، پرداختن به مسأله سلامت و عوامل تأثیرگذار بر آن اهمیت ویژه‌ای یافته است و تأمین سلامتی افراد جامعه یکی از مهمترین مسائل اساسی در هر کشوری محسوب می‌گردد (ابرام، ۲۰۲۰). مطالعات علمی وسیعی که در این زمینه صورت می‌گیرد، می‌تواند با شناسایی دقیق‌تر عوامل تهدیدکننده سلامتی و رفع ابهامات و پیچیدگی‌های مربوط به بیماری شناسی، کیفیت و سبک زندگی و علل آسیب‌های اجتماعی، راه‌گشای برنامه‌های ارتقاء سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی باشد (یعقوب‌زاده، ۱۳۹۴). مطابق اظهارات دکتر علی قنبری مطلق) مدیر برنامه ملی کنترل سرطان وزارت کشور (بیش از نیمی از مردم کشور ما دارای اضافه وزن و چاقی، حدود ۷۰ درصد دچار کم‌تحرکی، ۱۵ درصد فشار خون بالا، ۲ درصد دارای قند خون بالا و حدود ۱۰ درصد سیگاری هستند. همچنین بر اساس آخرین گزارش‌های وزیر بهداشت کشورمان در سال ۱۳۹۰ نرخ دیابت نوع دو به مرز ۱۲ درصد رسیده است. همچنین ۷۲ درصد مردم کشور دچار بیش-خواری، ۴۰ درصد مردم ایران دارای فقر آهن، ۳۳ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان نیز دچار پوکی استخوان هستند. بر اساس همین گزارش ۷۵ درصد مرگ و میرهای کشور ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و ۱۳ درصد آنها ناشی از ابتلا به انواع سرطان می‌باشد که می‌توان علت آنها را در شکل‌گیری عادات بد غذایی در خانواده‌ها، فشارخون کنترل نشده در بین مردم، فقدان سواد سلامتی اقشار مختلف جامعه، نبود سیاست‌های یکپارچه برای آموزش و اشاعه سلامتی، تغییر نامحسوس الگوهای سلامتی و در نهایت عدم مشارکت ورزشی از زمان کودکی دانست (حسنی و همکاران، ۱۳۹۶). از این رو اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت دوچندان می‌شود. چاقی در حقیقت ازدیاد چربی بدن در ارتباط با وزن است و در طی نوزادی، کودکی، نوجوانی و بزرگسالی می‌تواند ایجاد شود. شیوع اضافه وزن و چاقی در افراد به ویژه در کودکان علاوه بر کشورهای توسعه یافته، در کشورهای در حال توسعه نیز رو به افزایش است که علاوه بر مشکلاتی که برای خود کودکان به وجود می‌آورد، احتمال چاقی در بزرگسالی و بیماری‌های همراه با آن را نیز افزایش

می‌دهد. در ایران نیز به عنوان یک کشور در حال توسعه که با پدیده شهرنشینی و صنعتی شدن روبروست، میزان شیوع در سال‌های اخیر بیش از حد انتظار بوده و با افزایش سن نیز افزایش می‌یابد (عطائی، ۱۳۹۸). شیوع ۱۷ درصدی اضافه وزن و چاقی در بدو سنین ۷ تا ۸ سال، ایران را در ردیف شهرهای بزرگ کشورهای غربی قرار می‌دهد. از آنجا که بر اساس گزارشات، ۷۷٪ کودکان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد. این حالت باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مختلف از جمله دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول، بیماری‌های قلبی عروقی، آترواسکلروز، بیماری‌های ارتوپدیک و حتی برخی از انواع سرطان و در پی آن موجب مرگ و میر زودرس در افراد می‌شود (امیریان و همکاران، ۱۳۹۸). بسیاری از عادات و الگوهای غذایی در دوران کودکی شکل می‌گیرند و تا پایان زندگی فرد باقی می‌مانند. فعالیت بدنی و ورزش در این دوران سبب ارتقای رشد و تکامل فردی می‌شود. امروزه صنعتی شدن جوامع موجب استفاده بیشتر از وسایل نقلیه، آسانسور، رایانه و تلویزیون و در نتیجه کاهش فعالیت بدنی و تمایل به ورزش و فعالیت بدنی در کودکان به طور چشمگیری کاهش یافته است (هانگ و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین مشارکت ورزشی از سن کودکی حائز اهمیت می‌باشد.

شمس و همکاران (۱۴۰۰) تحقیقی با عنوان "عوامل سوق‌دهنده، تسریع‌کننده و بازدارنده مشارکت دانش‌آموزان در فوق برنامه‌های تربیت بدنی مدارس" نتیجه گرفتند که عوامل سوق‌دهنده و بازدارنده مؤلفه‌های اصلی هستند و تسریع‌کننده‌ها شامل منابع حمایتی و تشویقی، همکاری با ذینفعان، بستر سیاسی در سرعت بخشیدن به مشارکت ورزشی دانش‌آموزان است (شمس و همکاران، ۱۴۰۰). آچاچلوبی و همکاران (۱۴۰۰) در تحقیقی با عنوان "تأثیر عوامل روانشناختی مؤثر بر انگیزش مشارکت کودکان در ورزش والیبال" دریافتند که عوامل انگیزشی درونی و بیرونی به طور معناداری در مشارکت کودکان در والیبال نقش دارند (آچاچلوبی و همکاران، ۱۴۰۰). واحدی کوچنق و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی تحت عنوان "پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان بر اساس سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت" نتیجه گرفتند که بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان رابطه معنی دار وجود دارد. رشید و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان "بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان شهر تهران بر اساس نظریه انگیزش شایستگی" دریافتند متغیرهای انگیزش درونی و بیرونی، بازخورد و انگیزش، تکلیف و نتیجه، شایستگی و جنسیت میزان انگیزش مشارکت ورزشی را پیش‌بینی می‌کند (رشید و همکاران، ۱۳۹۷). ارکول و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی تحت عنوان "همبستگی‌های اکولوژیکی ورزش و مشارکت ورزشی در بین نوجوانان تایلندی" دریافتند که شرایط اجتماعی، سیاسی و اقتصادی و نوع ورزش، در مشارکت ورزشی نوجوانان نقش دارد (ارکول و همکاران، ۲۰۲۰). لاورا و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود با عنوان "تأثیر سبک زندگی بر روی وزن بدن و میزان فعالیت بدنی بیماران مبتلا به سرطان پستان" دریافتند که سبک زندگی سالم و هدفمند توأم با فعالیت بدنی بر بهبود بیماران سرطان پستان تأثیر دارد. جوهان و اسکوت (۲۰۱۸) در تحقیقی با عنوان "ارتباط شاخص توده بدنی با شرکت در فعالیت ورزشی برنامه‌ریزی شده و ورزش در کودکان و نوجوانان" دریافتند که فعالیت ورزشی با شاخص توده بدنی پائین‌تر مرتبط می‌باشد اما در مقابل شاخص توده بدنی نیز میزان شرکت در فعالیت‌های ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جوهان و اسکوت، ۲۰۱۸). کودکان آینده‌سازان کشور هستند بنابراین توجه به سلامت آنها و کنترل وزن در آنها بسیار اهمیت دارد. چرا که عدم توجه به این امر زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالی است. بنابراین توسعه مشارکت ورزشی کودکان و شناخت عوامل مؤثر بر آن کمک شایانی بر سبک زندگی ورزشی و کنترل وزن و چاقی در بزرگسالی کودکان دارد. از این رو روشی ساده و کم هزینه برای کودکان جهت جلوگیری از چاقی در بزرگسالی، مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش است که مدارس کشور می‌توانند برای تحقق توسعه مشارکت ورزشی کودکان گام بزرگی بردارند. اکثر تحقیقاتی که تاکنون در زمینه ورزش کودکان انجام شده است، در ارتباط با فواید ورزش بوده است اما تحقیقی که عوامل دخیل در مشارکت ورزشی کودکان در جهت سبک زندگی ورزشی بپردازد، دیده نشده است. از این رو محقق به دنبال ارائه مدل پارادایمی مشارکت ورزشی کودکان با کنترل وزن و چاقی در آنان است.

۲. روش تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از نوع تحقیقات کیفی، به شیوه داده‌بنیاد، به روش استراوس و کوربین و رویکرد نظام‌مند انجام گردید. جامعه آماری شامل اساتید جامعه‌شناسی و مدیریت ورزشی و خبرنگاران این حوزه می‌باشد و روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند بوده و با تکنیک گلوله‌برفی (ارجاع زنجیره‌ای) صورت گرفت. جهت جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده گردید، که در مصاحبه دهم تکرار در داده‌های دریافتی مشاهده شد ولی برای اطمینان بیشتر مصاحبه یازدهم نیز انجام شد که داده‌ها کاملاً تکراری بود، در نتیجه محقق با انجام ۱۱ مصاحبه به کفایت نظری و اشباع نظری رسید. مصاحبه‌ها در سال ۱۴۰۰ و در شرایط کرونا انجام شد که به دلیل محدودیت در مصاحبه حضوری، مصاحبه از طریق تماس تلفنی و ضبط مکالمات صورت گرفت. جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان را نشان می‌دهد.

جدول ۱: ویژگی جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان

ردیف	تحصیلات	دانشگاه	سابقه فعالیت
۱	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	۳۰ سال
۲	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	۳۰ سال
۳	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	۲۵ سال
۴	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	۲۰ سال
۵	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	۲۰ سال
۶	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	۲۰ سال
۷	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	۱۵ سال
۸	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه خوارزمی	۱۵ سال
۹	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه خوارزمی	۱۵ سال
۱۰	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	۱۲ سال
۱۱	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	۱۲ سال

سؤالات مصاحبه مرحله به مرحله از جهت روایی مورد تأیید خبرنگاران قرار گرفت، به طوری که در چند مصاحبه بنا به صلاحدید خبرنگاران سؤالات مصاحبه تغییر یافت. برای محاسبه پایایی مصاحبه‌های انجام شده، از روش پایایی بازآزمون استفاده شد. برای محاسبه پایایی بازآزمون از میان مصاحبه‌های انجام گرفته سه مصاحبه به عنوان نمونه انتخاب شد و هر کدام از آنها در یک فاصله زمانی کوتاه و مشخص توسط محقق دو بار کدگذاری شدند. سپس کدهای مشخص شده در دو فاصله زمانی برای هر کدام از مصاحبه‌ها با هم مقایسه شدند. روش بازآزمایی برای ارزیابی ثبات کدگذاری پژوهشگر به کار می‌رود. در هر کدام از مصاحبه‌ها، کدهایی که در دو فاصله زمانی با هم مشابه‌اند، با عنوان "توافق" و کدهای غیرمشابه با عنوان "عدم توافق" مشخص شدند. روش محاسبه پایایی بین کدگذاری‌های انجام گرفته توسط محقق در دو فاصله زمانی به ترتیب زیر است:

$$\text{درصد پایایی بازآزمون} = \frac{\text{تعداد توافقات} * 2}{\text{تعداد کل کدها} * 100\%}$$

در تحقیق کنونی برای محاسبه پایایی بازآزمون، از بین مصاحبه‌های انجام گرفته، ۳ مصاحبه انتخاب شد و هر کدام از آنها دو بار در فاصله زمانی ۱۰ روزه توسط پژوهشگر کدگذاری شدند. نتایج حاصل از این کدگذاری‌ها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: محاسبه پایایی بازآزمون

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل داده‌ها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بازآزمون (درصد)
۱	اول	۶۰	۲۷	۹	۹۰٪
۲	چهارم	۴۲	۲۰	۵	۹۵٪
۳	هشتم	۳۸	۱۸	۵	۹۴٪
	کل	۱۴۰	۶۵	۱۹	۹۲٪

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تعداد کل کدها که توسط محقق در دو بازه زمانی به ثبت رسیده است، برابر ۱۴۰ نشان بود؛ تعداد کل توافقات بین این کدها ۶۵، و تعداد کل عدم توافقات بین این کدها برابر ۱۹ بود. پایایی بازآزمون برای مصاحبه‌های انجام گرفته با استفاده از فرمول ذکر شده، برابر ۹۲ درصد می‌باشد. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها تأیید می‌شود و می‌توان ادعا کرد که میزان پایایی تحلیل مصاحبه کنونی مناسب بود.

از آنجا که این تحقیق به شیوه داده‌بنیاد انجام گرفت، باید گفت که این روش معمولاً در زمینه‌هایی به کار می‌رود که قبلاً تحقیق زیادی در مورد آن صورت نگرفته است. در این موارد یا الگویی وجود ندارد یا وجود الگوها کمکی به حل مشکل نمی‌کند. در روش تحقیق کیفی به شیوه داده‌بنیاد، روش استراوس و کوربین و رویکرد نظام‌مند، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها و نظریه احتمالی نهایی، با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند و محقق به جای پیش فرض گرفتن یک نظریه، با ورود به حوزه مورد مطالعه جمع‌آوری داده‌ها و سپس تجزیه و تحلیل آنها نظریه یا الگوی مناسب را به وجود می‌آورد. بنابراین مطابق نظریه زمینه‌ای مصاحبه‌ها طی سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی تجزیه و تحلیل شدند. جهت کدگذاری، ابتدا مصاحبه‌ها را که ضبط شده و نیز به صورت مکتوب نکته‌برداری شده بود، گوش داده شد و مرور گردید. سپس داده‌های حاصل از مصاحبه توسط نرم‌افزار MAXQDA کدگذاری شدند که ۲۳۲ کد اولیه بدست آمد، سپس کدهای اولیه‌ای که به یک مفهوم خاص اشاره می‌کردند، مقوله‌بندی شدند و ۱۱ مقوله فرعی بدست آمد و کدگذاری باز صورت گرفت. سپس مقولاتی که بار معنایی یکسانی داشتند تحت عنوان یک کد نامگذاری شدند و ۷ مقوله اصلی مشخص گردید و کدگذاری محوری انجام شد. در آخر محقق به تکوین مفاهیم درباره رابطه میان مقوله‌های به دست آمده در الگوی کدگذاری محوری پرداخت و کدگذاری انتخابی انجام شد و به مدل مطلوب دست یافت. جهت اطمینان از مطلوبیت مدل، مدل طراحی شده توسط اساتید مورد مطالعه و بازبینی قرار گرفت و مواردی جهت اصلاح و تأیید مدل نهایی بیان شد.

۳. یافته‌های تحقیق

پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، محقق شروع به پیدا کردن مفاهیم و انتخاب برجسته‌های مناسب و ترکیب مفاهیم آنها کرد. بنابراین مفاهیم شناسایی شده و ویژگی‌ها و ابعاد آن در مصاحبه‌ها کشف شدند و عبارت‌هایی از مصاحبه که به یک مفهوم خاص اشاره کرده‌اند، تحت کدهای مشترکی نامگذاری شدند و ۲۳۲ کد اولیه بدست آمد. سپس کدهای اولیه‌ای که بار معنایی یکسان داشتند مقوله‌بندی شدند و ۱۱ مقوله فرعی بدست آمد. بدین صورت کدگذاری باز انجام شد. جدول ۳ نمونه‌ای از کدگذاری باز را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نمونه‌ای از کدگذاری باز

مقوله فرعی	کد اولیه	واحد معنادر
	کسب دانش ورزشی	(p03) باید به کودکان متناسب به سنشان اطلاعات لازم ورزشی داده شود، به طوریکه رشته‌های ورزشی مختلف را بشناسند.
آگاهی	اطلاع رسانی مستمر از فواید ورزش از سوی	(p02) تسهیم و انتقال دانش و آموزش و یادگیری مستمر در مدارس منجر به یادگیری و تغییر رفتار فردی و جمعی شود. بایستی مدارس مبتنی بر

	مدرسه و خانواده	دانش ورزشی داشته باشیم.
	تغییر نگرش نسبت به ورزش	(p10) باید در جامعه به خصوص در مدارس نسبت به فعالیت بدنی و زنگ ورزش دیدگاه مثبتی شکل گیرد، طوری که اهمیت و ضرورت فعالیت بدنی روزانه و زنگ ورزش برای همگان مشخص شود.
	آموزش	(p05) کودکان در سن پائین و در مدارس با انواع رشته‌های ورزشی آشنا شوند. این کار موجب انگیزه و شناخت استعداد ورزشی کودکان خواهد شد.
	شرکت در دوره‌های آموزشی عملی و تئوری	(p02) مربیان ورزشی کودکان و معلمان ورزش در مدارس باید دوره‌های عملی آموزش ورزش به کودکان را بگذرانند و رفتار حرکتی و روانی مناسب با کودک را بشناسند.
یادگیری فعال	تغییر رفتار	(p08) آموزش ورزش به کودکان بایستی پر هیجان و انگیزشی باشد، که پرداختن به ورزش و فعالیت ورزشی جزئی از کارهای روزانه و تفریحات کودکان شود.
	کسب مهارت	(p11) فعالیت بدنی و ورزش باید برای کودکان هدفمند باشد که منجر به مهارت آموزشی و توسعه مهارت‌های کودکان شود.
حمایت بیرونی	حمایت مدرسه	(p10) مدارس به خصوص مدیران مدارس باید در انتخاب معلمان ورزش حساسیت داشته باشند و از آموزش علمیه تخصصی ورزش در مدارس استقبال کنند.
	حمایت جامعه	(p11) محیط‌های بازی برای کودکان در سطح شهر باید ایمن و استاندارد باشد و باشگاه‌های مخصوص کودکان توسعه پیدا کنند.
حمایت درونی	حمایت خانواده	(p05) خانواده‌ها شرایط لازم برای ورزش بچه‌ها را فراهم کنند و با کودکان به ورزش و بازی مشغول شوند تا محیط شاد و ذهنیت مثبتی نسبت به ورزش در کودکان شکل گیرد.
	ویژگی‌های درونی	(p01) علاقه کودک به بازی، ورزش و تحرک به شناخت ورزش‌های مختلف و پرداختن به ورزش در اوقات فراغت تأثیر دارد.
	رشد شخصی	(p09) کودک باید به اندازه کافی از فواید ورزش آگاهی پیدا کند و ورزش را بخش مهمی از تفریحات روزانه خود بداند.
عوامل فردی	شناخت و ادراکات	(p04) کودک بایستی از نظر شناخت ضرورت پرداختن به ورزش را احساس کند و به درک لازم از فواید ورزش برسد.
	عوامل فرهنگی	(p06) جنسیت، سن، شرایط فرهنگی حاکم بر خانواده‌ها به ضرورت پرداختن خانواده‌ها و کودکان و استقبال آنها از ورزش تأثیر دارد.
	عوامل اقتصادی	(p10) شرایط اقتصادی مانند اقتصادی خانواده‌ها و جامعه نقش مهمی در فعالیت‌های ورزشی و چگونگی پر کردن اوقات فراغت دارد.
عوامل محیطی	عوامل اجتماعی	(p01) نگاه مثبت داشتن قومی و مذهبی و نبود نگاه جنسیتی نقش مهمی بر جذب خانواده‌ها به ورزش دارد.
	صدا و سیما	(p11) تبلیغات و اطلاع رسانی از طریق صدا و سیما تأثیر خوبی در جذب و آگاهی خانواده‌ها دارد.
رسانه	فضای مجازی	(p03) با توجه به اینکه فضای مجازی یکی از شبکه‌های اطلاع رسانی پر طرفدار است، می‌توان از این قابلیت در جهت فواید و اهمیت ورزش برای کودکان استفاده کرد.
ارتباطات	ارتباط متقابل سازمان‌های مربوطه	(p01) تفاهم نامه‌های سازمان‌های مربوطه و همکاری آنها در فرهنگ سازی، جذب و توسعه ورزش کودکان و زیرساخت‌های مربوط اهمیت

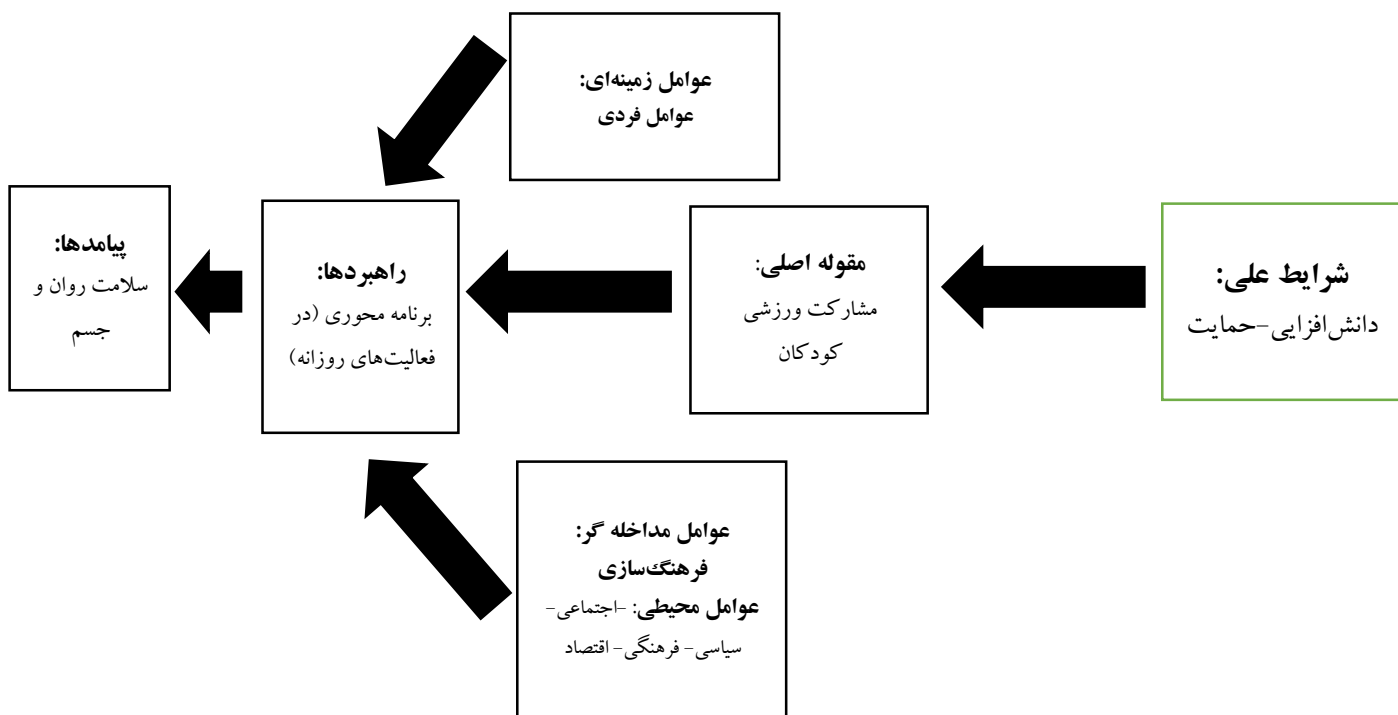
زیادی دارد.	
هدف گذاری در فعالیتهای روزانه	(p06) برنامه ریزی منظم برای تفریحات و اوقات فراغت سالم از طریق ورزش در طی روز، ورزش کردن را به یک ارزش در جامعه تبدیل می کند.
برنامه محوری اختصاص جایگاه ویژه به ورزش	(p03) حتماً در برنامه روزانه، در دوره می خانوادگی ها، در زنگ ورزش مدارس و..... برنامه دقیق برای ورزش اصولی اختصاص داد.
سلامت روان استرس	(p05) فعالیت بدنی و ورزش بر کاهش و کنترل استرس تأثیر زیادی دارد.
افسردگی	(p4) فعالیت بدنی و ورزش بر پیشگیری و درمان افسردگی نقش مؤثری دارد.
انگیزه و خلاقیت	(p08) توانایی انجام مهارت های ورزشی و احساس نشاط ناشی از ورزش بر انگیزه تلاش و رشد فکری کودکان اهمیت بسزایی دارد.
کنترل وزن	(p10) ورزش مستمر موجب تنظیم هورمون های بدن و سیستم عصبی و در نتیجه کنترل وزن خواهد شد.
تغذیه صحیح	(p07) ورزش باید در کنار تغذیه سالم انجام شود تا بتوان به اهداف ناشی از ورزش دست یافت.
سلامت جسم تناسب بین تغذیه و ورزش روزانه	(p05) ورزش موجب کالزی سوزی می شود، بنابراین باید توجه داشت کالری سوزی بعد از ورزش با خوردن مواد غذایی جبران نشود. از اینرو برای بدن سالم داشتن باید بین ورزش روزانه و تغذیه تناسب باشد.

سپس مقولات فرعی که بار معنایی و مفاهیم یکسانی داشتند، در یک مجموعه قرار داده شدند و کدگذاری محوری انجام می شود. جدول ۴، هفت مقوله اصلی را نشان می دهد.

جدول ۴: کدگذاری محوری

مقوله اصلی	مقوله فرعی
دانش افزایی	آگاهی
	یادگیری فعال
حمایت	حمایت بیرونی
	حمایت درونی
عوامل فردی	عوامل فردی
عوامل محیطی	عوامل محیطی
فرهنگ سازی	رسانه
	ارتباطات
برنامه محوری	برنامه محوری
	سلامت روان
مشارکت ورزشی کودکان	سلامت جسم

در کدگذاری انتخابی، فرایند یکپارچه سازی و بهبود مقوله ها صورت گرفت. به عبارتی دیگر یافته های مراحل کدگذاری قبلی را گرفته، مقوله محوری انتخاب گردید، به شکلی نظام مند به دیگر مقوله ها ربط داده شد، آن روابط اثبات گردیدند و مقوله هایی را که به بهبود و توسعه بیشتری نیاز داشتند، تکمیل گردیدند. بنابراین، مقوله محوری، بخش بسیار مهمی از یکپارچه سازی و بهبود مقوله ها است. شکل ۱ مدل پارادایمی مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن آن ها را نشان می دهد.



شکل ۱: مدل پارادایمی مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن و چاقی کودکان

۴. بحث و نتیجه گیری

با توجه به مدل بدست آمده از تحقیق مقوله اصلی، مشارکت ورزشی کودکان است که این مقوله کلیه مقولات دیگر را تحت پوشش قرار می دهد. مدل زمینه ای این پژوهش از یک سری شرایط که شامل شرایط علی، شرایط زمینه ای و شرایط مداخله گر می باشد، تشکیل شده که منجر به بروز کنش ها و تعاملات می شود. پیامد این کنش ها و تعاملات، مشارکت ورزشی کودکان و کنترل وزن و چاقی آنها می باشد. شرایط علی به عواملی که منجر به مشارکت ورزشی کودکان می شود، اشاره می کند. این عوامل دانش افزایی و حمایت هستند. خانواده تأثیر اصلی را در فرایند تربیت اجتماعی و ورزشی کودک دارد. هر یک از اعضای خانواده نقش متفاوتی در فرایند مشارکت ورزشی کودک دارند. به همین دلیل همسویی و همکاری تمام اعضای خانواده در تشویق به ورزش کودک نقش دارد. آگاهی و دانش کافی و به روز بودن اطلاعات خانواده ها از فواید ورزش و اهمیت کنترل وزن کودکان و حمایت آنها در تشویق و همراهی کودکان به فعالیت بدنی و ورزش، تأثیر مثبتی بر مشارکت کودکان در ورزش خواهد داشت. عوامل زمینه ای بر راهبردهای اتخاذ شده تأثیر دارد و تحت کنترل می باشند، که در مدل حاضر عوامل فردی مانند انگیزه، تمایل، رشد فکری، آگاهی، درک کودکان و خانواده هایشان از ورزش در مسیر زندگی آنها اهمیت دارد که تمامی این موارد تحت کنترل خانواده است که در ابتدا تمایل به فعالیت بدنی و ورزش را در ذهن کودک پرورش دهد و اوقات فراغت بیشتری را همراه با ورزش با کودکان خود داشته باشند و از ابتدا سرگرمی ها و بازی های کودکان فرزندشان را فرصتی برای آگاهی بخشی و آشنایی کودک با ورزش بدانند. به طور مثال با خرید کتاب های قصه و شعرهای کودکان در خصوص ورزش، پازل ارتباط به معرفی ورزش ها کودک از ابتدا ورزش را جزئی از زندگی و فعالیت های روزانه خود بدانند. عوامل مداخله گر، عواملی هستند که بر راهبردها تأثیر دارند و تحت کنترل ما نیستند. تبلیغات حاصل از رسانه ها و فضای مجازی نقش مهمی بر فرهنگ خانواده ها و تمایلات آنها به فعالیت کودکان دارند. همچنین شرایط اقتصادی خانواده ها و توان مالی آنها در اولویت بندی هزینه هایشان نقش دارد. فرهنگ جوامع نیز اهمیت مهمی دارد. برخی از استان ها و فرهنگ ها پرداختن کودکان به ورزش را اصل می دانند و این موضوع را اساس سلامت فرزندشان می دانند و بعضی از استان های کشورمان به ورزش و هزینه بابت آن مخصوصاً برای دختران حساسیت ندارند و حتی اهمیتی چندانی به ورزش و فعالیت بدنی خودشان

نمی‌دهند. راهبردها، کنش و واکنش‌های حاصل از مشارکت ورزشی کودکان است. در نتیجه با آگاهی‌دادن و اطلاع‌رسانی از طریق رسانه و فضای مجازی و فرهنگ‌سازی صحیح می‌توان امیدوار بود که خانواده‌ها با برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزانه‌شان، ورزش را جزء فعالیت‌های ثابت و مستمر کودکانشان در طی روز قرار دهند. پیامدها در واقع نتایج حاصل از بکارگیری و اتخاذ راهبردها است. با برنامه محوری دقیق خانواده‌ها در ورزش کودکانشان، هم سلامت جسم و آمادگی بدنی کودکان تأمین می‌شود و هم ماهیت ورزش مستمر به نشاط، شادابی و کنترل اضطراب و استرس کودکان کمک خواهد کرد. در نتیجه مشارکت ورزشی کودکان، سلامت جسم و روان آنها را در پی دارد. تحقیق شمس و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد، منابع حمایتی، تشویقی و بستر سیاسی در مشارکت ورزشی دانش‌آموزان نقش دارد. عوامل ذکر شده در تحقیق شمس و همکاران (۱۴۰۰) کلی هستند. اما در تحقیق حاضر تمام جزئیات موشکافانه بررسی گردید و نقش حمایت خانواده، اهمیت شرایط فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی در میزان مشارکت ورزشی کودکان مشخص گردید. آچاپلویی و همکاران (۱۴۰۰) بیان کردند عوامل انگیزشی درونی و بیرونی در مشارکت کودکان در والیبال نقش دارد. تحقیق حاضر نگاهی جامع به عوامل انگیزشی دارد و عوامل فردی را عامل مهم در مشارکت ورزشی کودکان دانست. عوامل انگیزشی زیر مجموعه عوامل فردی است، به طوری که در عوامل فردی به عوامل انگیزشی، توانمندی، تمایل، جنسیت، سن و ... کودکان در مشارکت ورزشی آنها نیز اشاره می‌شود. بنابراین تحقیق حاضر نگاه دقیق‌تر به مشارکت ورزشی کودکان دارد. لاورا و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که سبک زندگی سالم و هدفمند توأم با فعالیت بدنی بر بهبود بیماران سرطان پستان تأثیر دارد. از آنجایی که در تحقیق حاضر سلامت روان و جسم پیامد مشارکت ورزشی کودکان است، می‌توان گفت سبک زندگی عوامل زیادی را در بر می‌گیرد اما مشارکت ورزشی کودکان خیلی تخصصی بر نقش ورزش در کنترل وزن و چاقی کودکان اشاره دارد. بنابراین با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و تحقیق حاضر می‌توان دریافت، تحقیق پیش‌رو با توجه به اینکه در شرایط کرونا انجام شده است و در جمع‌آوری اطلاعات با محدودیت روبرو بود، با این حال نتایج بدست آمده از آن نسبت به سایر تحقیقات برتری چشمگیری دارد. با توجه به نتایج حاصل از تحقیق پیشنهاد می‌شود، مسئولین مدارس، در رنگ‌آمیزی و طراحی حیاط مدارس تلاش کرد و برای این کار با روانشناسان مشورت کرد و ایمنی وسایل ورزشی حتماً در نظر گرفته شود. والدین دفترچه‌ای شامل جداول انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه کودکان، مدت زمان و تکرار آن طراحی کنند و روزانه فعالیت ورزشی کودک را در آن ثبت کنند و در پایان یک ماه در صورت انجام فعالیت ورزشی منظم، جوایزی به کودک اهدا کنند. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود والدین و خانواده‌ها با پرکردن اوقات فراغت کودکان از طریق ورزش و همراهی آنها در ورزش و بازی‌ها و همچنین با طراحی بازی‌های پرتحرک به فعالیت‌بدنی و نشاط کودکانشان کمک کنند. همچنین خانواده‌ها با انتخاب کتب شعر کودکان، نقاشی، پازل و ... (اسباب‌بازی) مربوط به ورزش و معرفی رشته‌های ورزشی به علاقه و آگاهی ورزشی کودکان کمک کنند. همچنین صدا و سیما و شبکه‌های مجازی ورزش، مؤسسات مربوط به ورزش کودکان را معرفی کنند و جامعه را با فواید و مزیت‌های این مؤسسات آشنا کنند. امید است که کودکانی سالم و شاداب داشته باشیم و بتوان در کنترل وزن آنها عملکردی مثبتی داشت.

۵. منابع

- Achachloui, Farhad et al. (2022). The effect of psychological factors on motivation of children's participation in volleyball. *Journal of Psychological Studies*, Volume 7, Issue 11, Page 36-51. (in Persian)
- Amirian, Hengameh and Zare Hosseinabadi, Mina and Zare Hosseinabadi, Fatemeh. (2019). A review of the effective factors of a healthy lifestyle in the elderly, the 11th Student Health Sciences Conference, Iran. <https://civilica.com/doc/801693> (in Persian)
- Areekul, Amornsiwatanakul et al. (2020). Ecological Correlates of sport and exercise participation among Thai adolescents: A hierarchical examination of a cross-sectional population. *Journal of Sport and Health Science*, Volume 4, Issue 12, Page 212-225. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.012>.
- Asefi, Ahmad and Amouzadeh, Zahra. (2017). The second model is the role of important others and adolescents' participation in physical activity and sports. *Journal Research in Educational Sports (University)*, No. 13, Issue 43, Page 24-32. (in Persian)

- Atai, Zahra. (2019). Relationship between lifestyle and general health in the elderly of Neishabour city. Nursing Care Research Center of Iran University of Medical Sciences (Iranian Journal of Nursing), Volume 31, Number 111, Page 103-116. (in Persian)
- Ebrum. (2020). Motivation attitudes: Depressive symptoms, Closs-lagged longitudinal model Health-related lifestyles. Publisher Elsevier Science Direct, Journal Psychiatry Research, Volume 260, Page 412-417.
- Elsevier, (2018). Sport partipation and vigilance in children: Influence of different sport expertise. Journal of Sport and Health Science, Volume 76, Isuee 153, Page 112-120.
- Hassani, Mohammad Hossein et al. (2018). Conceptualizing cultural lifestyle. Journal of Cultural Sociology, Year 8, Issue 1, Consecutive 23, Page23-38. (in Persian)
- Hong-jie et al. (2018). Cardiorespiratory Fifness Attenuates the Obesity Risk in Chinese Children Who Have Parents with Overweight/Obesity. Journal the pediatrics, www.jpeds.com
- Johan and Stoke. (2018). Relationship between body mass index and participation in planned sports activities and sports in children and adolescents. Jorna Sociology of Sport, Volume 38, Number 123, Page 203-221.
- Laura et al. (2020). Lifestyle Intervention on Body Weight and Physical Activity in Patients with Breast Cancer Can Reduce the Risk of Death in Obese Women. National Library of Medicine, 12(7), 1709; <https://doi.org/10.3390/cancers12071709>
- Nourian Najafabadi, Mohammad and Jahangir, Narges. (2015). Investigating the factors affecting lifestyle. 10th Congress of Pioneers of Progress. Tehran, pp. 24-16. (in Persian)
- Rashid, Abbas et al. (2018). A study of sports participation of adolescents in Tehran based on the theory of competence motivation. Institute of Physical Education and Sports Science. (in Persian)
- Russell P et al. (2018). The Role of Lifestyle in Male Infertility: Diet, Physical Activity, and Body Habitus. National Center for Biotechnology Information, 17; 19(7):56.
- Shams, Farahnaz et al. (2022). Factors that motivate, accelerate and inhibit students' participation in school physical education extracurriculars. Journal of Research in Educational Sports, No. 24, Isuee 17 in a row, pages 135-111. (in peasian)
- Vahedi Kojanagh, Hossein et al. (2021). Predicting life satisfaction of the elderly based on a health-promoting lifestyle. Journal of Aging Psychology, Volume 6, Number 3, Series 22, Pages 297-285. (in Persian)
- Yaqubzadeh, Ibrahim. (2012). Investigating the relationship between Islamic lifestyle and mental health. The first national conference on Islam and mental health. Hormozgan University Jihad, pp. 79-65. (in Persian)
- Zarch and Salehi. (2020). Investigating the motivational barriers of children and adolescents' sports. Journal of Research in Sport Management and Motor Behavior, No. 10, 20 consecutive, pp. 79-63.