



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

Bahareh Rahmanian Koushkaki <sup>1\*</sup>, Tayebeh Valipour Tayyeb <sup>2</sup>,  
Marzieh Khalifeh Soltani <sup>3</sup>

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

### INTRODUCTION

Sport is accepted as a social phenomenon. Currently, sports and physical activity is one of the most important for governments and families for the health of the society as a whole. Meanwhile, regular observation of sports activities is associated with a better and longer life with a reduction in various diseases. Therefore, children and teenagers need sufficient physical activity more than other age groups to achieve sufficient physical and mental development. Many healthy and unhealthy habits are formed during this period and spread to the next periods of life (Asefi & Amoozade, 2017). Therefore, sports participation becomes important, which means regular, continuous and purposeful sports activity (Ruseell, 2018). Meanwhile, the rate of non-communicable diseases has increased due to abnormal health behaviors, inappropriate lifestyle and incorrect nutritional practices. Therefore, it is necessary to change the attitude in the lifestyle with care and hygiene in order to maintain health (Nurian & Jahangir, 2014). But in spite of all the documents and proofs of sports lifestyle in the development of health and well-being, unfortunately in our country, the importance and necessity of sports is still not known among different strata of the society (Zarch & Slehi, 2013). The prevalence of overweight and obesity in people, especially in children, in addition to developed countries, is also increasing in developing countries, which, in addition to the problems it creates for children, also increases the possibility of obesity in adulthood and related diseases. Increasing. In Iran, as a developing country that is facing the phenomenon of urbanization and industrialization, the prevalence rate in recent years is more than expected and it also increases with age (Ataie, 2019). Many eating habits and patterns are formed in childhood and remain until the end of a person's life. Nowadays, the industrialization of societies has led to more use of vehicles, elevators, computers, and televisions, and as a result, physical activity and the desire for sports and physical activity in children have decreased significantly (Hang & et al, 2018). Therefore, sports participation is important from childhood. Shams & et al (2021) In a research, they concluded that the driving and inhibiting factors are the main components, and the accelerators include support and encouragement resources, cooperation with stakeholders, and the political platform in speeding up the sports participation of students. In another study Laura & et al (2020) found that a healthy and purposeful lifestyle combined with physical activity has an effect on the recovery of breast cancer patients. Children are the future makers of the country, so paying attention to their health and controlling their weight is very important. Because not paying attention to this is the cause of many diseases in adulthood. Therefore, the development of children's sports participation and the knowledge of factors affecting it have a great contribution to the sports lifestyle and

\* Corresponding author: Email: [b.rahmanian98@gmail.com](mailto:b.rahmanian98@gmail.com)



control of weight and obesity in children's adulthood. Most of the research that has been done in the field of children's sports has been related to the benefits of sports, but there has not been any research that deals with the factors involved in children's sports participation in the direction of sports lifestyle. Therefore, the researcher seeks to present a paradigmatic model of children's sports participation by controlling weight and obesity in them.

## METHODOLOGY

The current research is practical in terms of its purpose and it is a qualitative research type, conducted in a systematic and systematic way. The statistical population included professors of sociology and sports management and experts in this field, and sampling was done in the form of a snowball. A semi-structured interview was used to collect, and in the 10th interview, repetition was observed in the received data, but to be more sure, the 11th interview was also conducted, the data was completely repetitive, as a result, theoretical love was reached by conducting 11 interviews. The questions were examined step by step by the experts, so that in several interviews the interview questions were changed at the discretion of the experts. To calculate the reliability of the conducted interviews, the test-retest reliability method is used. Retest reliability for the interviews conducted using the mentioned formula is equal to 92%, which was the appropriate level of reliability of the current interview analysis. According to the theory, the interviews were analyzed in three stages: open coding, central coding and selective coding. Then, the interview data was coded by MAXQDA version 2020 software, and 232 initial codes were found, then the initial codes referring to a specific concept were categorized and 11 subcategories were obtained and open coding was done. Then, the categories with the same semantic load were named under a code, and 7 main categories were identified and character coding was done. In the last one, the researcher dealt with the formation of concepts about the relationship between the obtained categories in the role coding model and selective coding was done and the achievement model was achieved.

## RESULTS

At first, phrases from the interview that mentioned a specific concept were named under common codes and 232 initial codes were obtained. Then the primary codes that had the same semantic load were categorized and 11 subcategories were obtained. In this way, open coding was done. Open coding is an analytical process during which concepts are identified and characteristics related to each concept are discovered. Coding continues until the researcher achieves completely separate and independent concepts. These concepts do not have the ability to be placed under another set of codes and are called core codes, which resulted in 7 core codes or main categories. Then, the central codes were connected to each other in a systematic way, the relationships between them were proved, and at the end, selective coding was done.

Table1. Selective encoding

Selective encoding	Main article	Sub article
Causal factors	Enhancing knowledge	Consciousness
		Active learning
	Protection	External support
		Internal support
Background factors	Individual factors	Individual factors
interfering factors	Environmental factors	Environmental factors
	Cultivation	Media
		Connections
Strategies	program oriented	Program oriented
Consequences	Children's sports participation	Mental health
		Physical health

## DISCUSSION AND CONCLUSION

Causal conditions for children's sports participation include knowledge enhancement and family support, with the family playing a central role in social and sports education. Family members influence children's sports involvement differently, and their awareness of sports benefits and weight control, along with encouragement, positively impacts participation. Background factors like motivation, intellectual development, and awareness are controllable by the family, which can foster a desire for physical activity and integrate sports into children's routines. Intervening factors, such as media influence and economic conditions, are beyond control but affect strategies. Some cultures prioritize children's sports, while others do not, especially for girls.

Strategies involve actions resulting from sports participation, such as media campaigns to promote sports culture. Consequences include physical health, fitness, and mental well-being for children. Research by Shams et al. (2021) highlights the role of support and political context in sports participation, while Laura et al. (2020) link physical activity to improved health outcomes. The current study emphasizes family support and cultural, political, economic, and social conditions in children's sports participation.

Suggestions include school authorities enhancing sports facilities, parents maintaining exercise logs for children, and families engaging in sports with their children. Media and virtual networks should promote children's sports institutions. The goal is to foster healthy, active children who can manage their weight effectively.

### Keywords:

body activity, children, participation

### How to Cite This Article:

Rahmanian Koushkaki, B. , Valipour Tayyebi, T. and Khalifeh Soltani, M. (2024). Provide a model for the development of children's sports participation and its role in controlling children's weight. *Journal of Sport Management Knowledge*, 1(2), 15-27. <https://doi.org/10.22034/jmsk.2024.17669>



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

بهاره رحمانیان کوشکی\*<sup>۱</sup>، طیبه ولی پور طیبی<sup>۲</sup>، مرضیه خلیفه سلطانی<sup>۳</sup>

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

### اطلاعات مقاله

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

بازنگری شده: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

پذیرش شده: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱



### کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، کودکان، مشارکت

### 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 داده بنیاد 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 آوری 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.

### نحوه استناد به این مقاله

رحمانیان کوشکی، ب.، ولی پور طیبی، ط.، خلیفه سلطانی، م. (۱۴۰۲). ارائه مدل توسعه مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن کودکان.

دانش مدیریت ورزشی، ۱(۲)، ۱۵-۲۷. <https://doi.org/10.22034/jsmk.2024.17669>

## 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 (الزویبر، 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 (آصفی 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 (Russell, 2018). 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 فرزندان 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 (Ebrum, 2020). 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 (حسینی 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 (Hong et al., 2018). بنابراین مشارکت ورزشی از سن کودکی حائز اهمیت می‌باشد.

شمس و همکاران (۱۴۰۰) تحقیقی با عنوان "عوامل سوق دهنده، تسریع کننده و بازدارنده مشارکت دانش آموزان در فوق برنامه‌های تربیت بدنی مدارس" نتیجه گرفتند که عوامل سوق دهنده و بازدارنده مؤلفه‌های اصلی هستند و تسریع کننده‌ها شامل منابع حمایتی و تشویقی، همکاری با ذینفعان، بستر سیاسی در سرعت بخشیدن به مشارکت ورزشی دانش آموزان است (شمس و همکاران، ۱۴۰۰). آچاچلویی 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 (آچاچلویی و همکاران، ۱۴۰۰). واحدی کوجنق 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). Areekul et al. (2020) 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 (Areekul et al., 2020). Laura et al. (2020) 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. Johan & Stoke (2018) 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 (Johan & Stoke, 2018). 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 این‌رو 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 ورزش و چاقی در آنان است.

## 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 خبرگان 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

Table 1. Demographic characteristics of interviewees

ردیف	تحصیلات	دانشگاه	سابقه فعالیت
1	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	30 years
2	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	30 years
3	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	25 years
4	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه تهران	20 years
5	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	20 years
6	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	20 years
7	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	15 years
8	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه خوارزمی	15 years
9	دکتری مدیریت ورزشی	دانشگاه خوارزمی	15 years
10	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	12 years
11	دکتری جامعه‌شناسی ورزشی	دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران	12 years

سؤالات مصاحبه مرحله به مرحله از جهت روایی مورد تأیید خبرگان قرار گرفت، به طوری که در چند مصاحبه بنا به صلاحدید خبرگان 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

Table 2. Calculation of test-retest reliability

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل داده‌ها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بازآزمون (درصد)
1	اول	60	27	9	90
2	چهارم	42	20	5	95
3	هشتم	38	18	5	94
	کل	140	65	19	92

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.

## 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  
Table 3. Example of open coding

مقوله فرعی	کد اولیه	واحد معنادر
آگاهی	کسب دانش ورزشی	(p03) باید به کودکان متناسب به سنشان اطلاعات لازم ورزشی داده شود، به طوریکه رشته‌های ورزشی مختلف را بشناسند.
	اطلاع رسانی مستمر از فواید ورزش از سوی مدرسه و خانواده	(p02) تسهیم و انتقال دانش و آموزش و یادگیری مستمر در مدارس منجر به یادگیری و تغییر رفتار فردی و جمعی شود. بایستی مدرسی مبتنی بر 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.
یادگیری فعال	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.
	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.
عوامل فردی	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.
	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 محیطی	عوامل اقتصادی	(p10) شرایط اقتصادی مانند اقتصادی خانواده‌ها و جامعه نقش مهمی در فعالیت‌های ورزشی و چگونگی پر کردن اوقات فراغت دارد.
	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) برنامه‌ریزی منظم برای تفریحات و اوقات فراغت سالم از طریق ورزش در طی روز، ورزش کردن را به یک ارزش در جامعه تبدیل می‌کند.
	اختصاص جایگاه ویژه به ورزش	(p03) حتماً در برنامه روزانه، در دوره‌های خانوادگی‌ها، در زنگ ورزش مدارس و.....

برنامه محوری	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 مهارت‌های ورزشی و احساس نشاط ناشی از ورزش بر انگیزه تلاش و رشد فکری کودکان اهمیت بسزایی دارد.
	کنترل وزن	(p10) ورزش مستمر موجب تنظیم هورمون‌های بدن و سیستم عصبی و در نتیجه کنترل وزن خواهد شد.
سلامت جسم	تغذیه صحیح	(p07) ورزش باید در کنار تغذیه سالم انجام شود تا بتوان به اهداف ناشی از ورزش دست یافت.
	تناسب بین تغذیه و ورزش روزانه	(p05) ورزش موجب کالری سوزی می‌شود، 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.

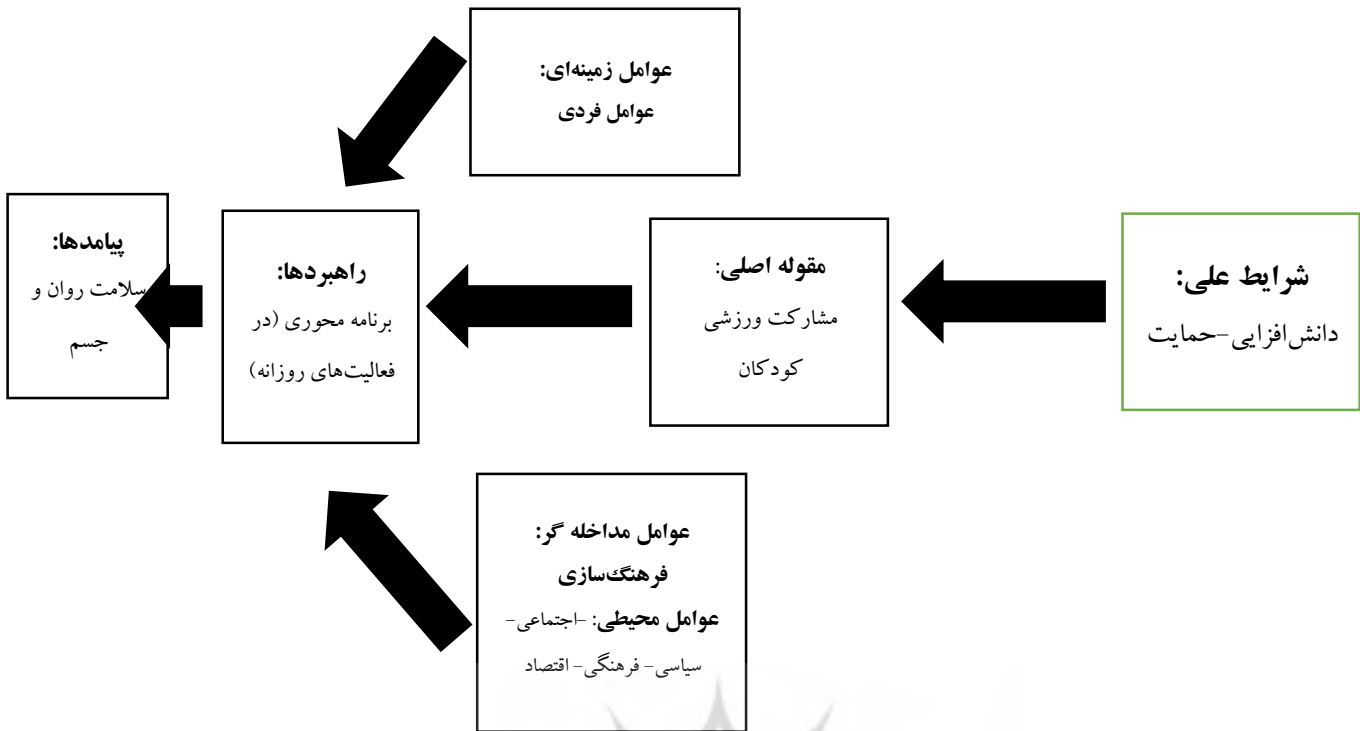
سپس مقولات فرعی که بار معنایی و مفاهیم یکسانی داشتند، در یک مجموعه قرار داده شدند و کدگذاری محوری انجام می‌شود. جدول ۴، هفت مقوله اصلی را نشان می‌دهد.

جدول ۴. کدگذاری محوری

Table 4. Axial coding

مقوله اصلی	مقوله فرعی
دانش‌افزایی	آگاهی
	یادگیری فعال
حمایت	حمایت بیرونی
	حمایت درونی
عوامل فردی	عوامل فردی
عوامل محیطی	عوامل محیطی
فرهنگ‌سازی	رسانه
	ارتباطات
برنامه‌محوری	برنامه‌محوری
	سلامت روان
	سلامت جسم

در کدگذاری انتخابی، فرایند یکپارچه‌سازی و بهبود مقوله‌ها صورت گرفت. به عبارتی دیگر یافته‌های مراحل کدگذاری قبلی را گرفته، مقوله محوری انتخاب گردید، به شکلی نظام‌مند به دیگر مقوله‌ها ربط داده شد، آن روابط اثبات گردیدند و مقوله‌هایی را که به بهبود و توسعه بیشتری نیاز داشتند، تکمیل گردیدند. بنابراین، مقوله محوری، بخش بسیار مهمی از یکپارچه‌سازی و بهبود مقوله‌هاست. شکل ۱ مدل پارادایمی مشارکت ورزشی کودکان و نقش آن در کنترل وزن آن‌ها را نشان می‌دهد.



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

Figure 1. Paradigmatic model of children's sports participation and its role in controlling weight and obesity in children

## بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به مدل بدست آمده از تحقیق مقوله اصلی، مشارکت ورزشی کودکان است که این مقوله کلیه مقولات دیگر را تحت پوشش قرار می‌دهد. مدل زمینه‌ای این پژوهش از یک سری شرایط که شامل شرایط علی، شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر می‌باشد، تشکیل شده که منجر به بروز کنش‌ها و تعاملات می‌شود. پیامد این کنش‌ها و تعاملات، مشارکت ورزشی کودکان و کنترل وزن و چاقی آنها می‌باشد. شرایط علی به عواملی که منجر به مشارکت ورزشی کودکان می‌شود، اشاره می‌کند. این عوامل دانش‌افزایی و حمایت هستند. خانواده تأثیر اصلی را در فرایند تربیت اجتماعی و ورزشی کودک دارد. هر یک از اعضاء خانواده نقش متفاوتی در فرایند مشارکت ورزشی کودک دارند. به همین دلیل همسویی و همکاری تمام اعضاء خانواده در تشویق به ورزش کودک نقش دارد. آگاهی و دانش کافی و به روز بودن اطلاعات خانواده‌ها از فواید ورزش و اهمیت کنترل وزن کودکانشان و حمایت آنها در تشویق و همراهی کودکان به فعالیت‌بدنی و ورزش، تأثیر مثبتی بر مشارکت کودکان در ورزش خواهد داشت. عوامل زمینه‌ای بر راهبردهای اتخاذ شده تأثیر دارد و تحت کنترل می‌باشند، که در مدل حاضر عوامل فردی مانند انگیزه، تمایل، رشد فکری، آگاهی، درک کودکان و خانواده‌هایشان از ورزش در مسیر زندگی آنها اهمیت دارد که تمامی این موارد تحت کنترل خانواده است که در ابتدا تمایل به فعالیت‌بدنی و ورزش را در ذهن کودک پرورش دهد و اوقات فراغت بیشتری را همراه با ورزش با کودکان خود داشته باشند و از ابتدا سرگرمی‌ها و بازی‌های کودکانه فرزندشان را فرصتی برای آگاهی‌بخشی و آشنایی کودک با ورزش بدانند. به طور مثال با خرید کتاب‌های قصه و شعرهای کودکانه در خصوص ورزش، پازل ارتباط به معرفی ورزش‌ها کودک از ابتدا ورزش را جزئی از زندگی و فعالیت‌های روزانه خود بدانند. عوامل مداخله‌گر، عواملی هستند که بر راهبردها تأثیر دارند و تحت کنترل ما نیستند. تبلیغات حاصل از رسانه‌ها و فضای مجازی نقش مهمی بر فرهنگ خانواده‌ها و تمایلات آنها به فعالیت کودکانشان دارد. همچنین شرایط اقتصادی

خانواده‌ها و توان مالی آنها در اولویت‌بندی هزینه‌هایشان نقش دارد. فرهنگ جوامع نیز اهمیت مهمی دارد. برخی از استان‌ها و فرهنگ‌ها پرداختن کودکان به ورزش را اصل می‌دانند و این موضوع را اساس سلامت فرزندشان می‌دانند و بعضی از استان‌های کشورمان به ورزش و هزینه بابت آن مخصوصاً برای دختران حساسیت ندارند و حتی اهمیتی چندانی به ورزش و فعالیت‌بندی 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. Laura et al. (2020) 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 کودکانشان، 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 فعالیت‌بندی و نشاط کودکانشان کمک کنند. همچنین خانواده‌ها با انتخاب کتب شعر کودکانه، 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.

## 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) <https://civilica.com/doc/1617516>
- 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) <https://civilica.com/doc/801693/>



- 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) <https://doi.org/10.22089/res.2017.2883.1171>
- 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) <https://civilica.com/doc/1680000>
- Ebrum. (2020). Motivation attitudes: Depressive symptoms, Cross-lagged longitudinal model Health-related lifestyles. *Publisher Elsevier Science Direct, Journal Psychiatry Research*, Volume 260, Page 412-417.
- Elsevier, (2018). Sport participation and vigilance in children: Influence of different sport expertise. *Journal of Sport and Health Science*, Volume 76, Issue 153, Page 112-120.
- Hassani, Mohammad Hossein et al. (2018). Conceptualizing cultural lifestyle. *Journal of Cultural Sociology*, Year 8, Issue 1, Consecutive 23, Page 23-38. (in Persian) <https://sid.ir/paper/241282/fa>
- Hong-jie et al. (2018). Cardiorespiratory Fitness Attenuates the Obesity Risk in Chinese Children Who Have Parents with Overweight/Obesity. *Journal the pediatrics*, [www.jpeds.com](http://www.jpeds.com) <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.05.015>
- Johan and Stoke. (2018). Relationship between body mass index and participation in planned sports activities and sports in children and adolescents. *Journal 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) <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.5758.1610>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11934-018-0805-0>
- 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, Issue 17 in a row, pages 135-111. (in Persian)
- 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) <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5626.1455>
- 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) SID. <https://sid.ir/paper/842653/fa>
- 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.