

## Research Paper

## The relationship between participation in sports and the level of physical literacy with the dimensions of teachers' quality of life in the Covid-19 crisis

Mohammad Hassan Ferdowsi<sup>\*1</sup>, Akbar Khalili<sup>2</sup>

1. Assistant Professor, Department of sport management, Payame Noor University, Tehran, Iran.

2. MA student, Department of sport management, Faculty of sport sciences, Payame noor University, Iran.

Received: 2023/01/22

Accepted: 2023/05/23

PP:250-260

Use your device to scan and read the article online



DOI:

[10.30495/jedu.2024.31496.6321](https://doi.org/10.30495/jedu.2024.31496.6321)

### Keywords:

Participation in sports, Physical literacy, Quality of life, Covid-19 crisis.

### Abstract

**Introduction:** continuation of the healthy life of sports teachers during the global epidemic depends on regular physical activity and having proper knowledge during the quarantine process. The purpose of this study was to investigate the relationship between participation in sports and the level of physical literacy with the quality of life of teachers during the Covid-19 crisis.

**research methodology:** The present research is an applied research in terms of its purpose and a survey in terms of the method of data collection. The statistical population of the present study included all physical education teachers of Ilam province, numbering 321 people. The sampling method was random sampling, and the sample size was 185 people selected using Cochran's formula. To collect data from three questionnaires including: Sports participation questionnaire by Gill et al. (1993), physical literacy level questionnaire by Higgs et al. (2008) and World Health Organization quality of life questionnaire (1996) were used. To analyze the data, focal correlation tests were used by SPSS22 software.

**Findings:** The results of the research showed that participation in sports and the level of physical literacy were significantly and bidirectionally correlated with the components of teachers' quality of life in two dimensions, and the strongest relationship was between participation in sports and social health.

**Conclusion:** When appointing and hiring physical education teachers, their physical health level should be measured and over time after their employment, their physical health should be measured at a certain time interval, and if there is a problem, necessary corrective measures should be taken.

**Citation:** Ferdowsi Mohammad Hassan, Khalili Akbar(2024). The relationship between participation in sports and the level of physical literacy with the quality of life of teachers during the Covid-19 crisis Journal of New Approaches in Educational Administration; 15(4):250-260

**Corresponding author:** Mohammad Hassan Ferdowsi

**Address:** Assistant Professor, Department of sport management, Payame noor University, Tehran, Iran

**Tell:** 09177193557

**Email:** mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

## Extended Abstract

### Introduction:

The covid-19 epidemic is affecting the way of life of the communities, and it is also making it difficult by negatively affecting the lifestyle of physical education and sports teachers who previously had a more active lifestyle. The responsibility of people to protect the immune system during the epidemic period, adopting a healthy lifestyle, proper and balanced nutrition, paying attention to the sleep pattern and maintaining regular physical activities has been stated. Physical education curricula in schools should be based on the vision that the knowledge, skills and understanding gained will be useful in the whole life of teachers and through enabling them to acquire physical and health literacy as well as the understanding, talent and commitment required for a healthy and active life. Promoting the benefits of a healthy active life will lead to their progress and prosperity in the era of the Corona pandemic and the ever-changing world.

### Goal:

The purpose of this study was to investigate the relationship between participation in sports and the level of physical literacy with the quality of life of teachers during the Covid-19 crisis.

### Method:

The present research is an applied research in terms of its purpose and a survey in terms of the method of data collection. The statistical population of the present study included all physical education teachers of Ilam province, numbering 321 people. The sampling method was random sampling, and the sample size was 185 people selected using Cochran's formula. To collect data from three questionnaires including; Sports participation questionnaire by Gill et al. (1993), physical literacy level questionnaire by Higgs et al. (2008) and World Health Organization quality of life questionnaire (1996) were used. To analyze the data, focal correlation tests were used by SPSS22 software. To ensure the reliability of the questionnaires distributed among the teachers, using SPSS22 statistical software, Cronbach's alpha coefficient was calculated for the questionnaires, which was 0.90 for all questionnaires. In this way, it

can be said that the research questionnaires have sufficient validity, which means that the answers given are not due to chance and coincidence, but due to the effect of the variable that was tested. The validity of the questionnaires was confirmed by 7 sports management professors of the university, and after applying the desired amendments, the final questionnaires were compiled according to the studied community and its characteristics.

### Findings:

In the inferential findings section, the normality of the data was first examined, and the results of the Kolmogorov Smirnov test and the skewness and elongation of the variables showed that the variables were normal. The results of Durbin-Watson's test to check the independence of the errors of the predictor variables showed that this statistic was in the range of  $\nu_1$  to  $\nu_2$  and the assumption of the independence of the errors was met. Also, tolerance and variance inflation factor (VIF) statistics were used to check the co-linearity of the variables.

Standard focal coefficients are used to evaluate the relative importance of the role of each single variable in each of the dimensions, and their interpretation is similar to the interpretation of the coefficient in regression analysis. In the first dimension, participation in sports (with a standard focal coefficient of 0.761) is dominant, followed by physical literacy (with a standard focal coefficient of 0.346).

### Results:

The research findings showed; in the first set, participation in sports is strongly related to the first focal variable (0.761). Therefore, it seems that the first focal variable is more indicative of participation in sports. Also, other results were; in the second set, social health had the highest correlation with the first focal variable (0.499). Therefore, it can be concluded that two sets of research variables have a significant relationship (focal correlation) with each other. In the sense that; a person who has a higher participation in sports will have a higher social health.

# رابطه مشارکت در ورزش و سطح سواد بدنی با ابعاد کیفیت زندگی معلمان در بحران کوید ۱۹

محمدحسن فردوسی<sup>۱\*</sup>، اکبر خلیلی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.  
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، ایران.

## چکیده

**مقدمه و هدف:** ادامه زندگی سالم معلمان ورزش در هنگامه اپیدمی جهانی به فعالیت بدنی منظم و برخورداری از دانش مناسب در طول فرآیند قرنطینه بستگی دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه مشارکت در ورزش و سطح سواد بدنی با ابعاد کیفیت زندگی معلمان در بحران کوید ۱۹ بود.

**روش‌شناسی پژوهش:** تحقیق حاضر از نظر هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر نحوه جمع‌آوری اطلاعات از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل همه ی معلمان تربیت‌بدنی استان ایلام به تعداد ۳۲۱ نفر بود. روش نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری تصادفی بود که حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران به تعداد ۱۸۵ نفر انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه شامل: پرسشنامه مشارکت در ورزش گیل و همکاران (۱۹۹۳)، پرسشنامه سطح سواد بدنی هیگز و همکاران (۲۰۰۸) و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی کانونی به وسیله نرم‌افزار SPSS22 استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد مشارکت در ورزش و سطح سواد بدنی با مولفه‌های کیفیت زندگی معلمان در دو بعد به‌طور معنی‌دار و به‌صورت دوسویه (کانونی) همبسته بودند و قوی‌ترین رابطه بین مشارکت در ورزش و سلامت اجتماعی بود.

**بحث و نتیجه‌گیری:** باید هنگام انتصاب و استخدام معلمان تربیت‌بدنی سطح سلامت جسمی آن‌ها سنجیده شود و به مرور زمان بعد از استخدام ایشان نیز در فاصله زمانی مشخص سلامت جسمی آن‌ها مورد سنجش قرار گیرد و در صورت وجود مشکل اقدامات اصلاحی لازم به عمل آید.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲

شماره صفحات: ۲۶۰-۲۵۰

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jedu.2024.31496.6321

## واژه‌های کلیدی:

مشارکت در ورزش، سواد بدنی، کیفیت زندگی، بحران کوید ۱۹

**استناد:** فردوسی محمدحسن، خلیلی اکبر (۱۴۰۳). رابطه مشارکت در ورزش و سطح سواد بدنی با ابعاد کیفیت زندگی معلمان در بحران کوید ۱۹. دوماهنامه

علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. ۱۵ (۴): ۲۶۰-۲۵۰

\* نویسنده مسوول: محمدحسن فردوسی

نشانی: استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۷۱۹۳۵۵۷

پست الکترونیکی: mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

## مقدمه

ایجاد درک مشترک از چگونگی ترویج مؤثر مشارکت مادام‌العمر در فعالیت بدنی از طریق توسعه سواد بدنی یک هدف مهم برای بخش‌های ورزش و آموزش، در تمام جهان و در سطح بین‌المللی است. سواد بدنی به عنوان پایه و اساس تربیت‌بدنی باکیفیت در دستورالعمل‌های یونسکو (۲۰۱۵) برای سیاست‌گذاران شناسایی شده است و همچنان به عنوان یک مفهوم آموزشی و هدف برنامه‌ریزی برای فعالیت جسمانی توسط ارائه‌دهندگان ورزش و در مداخلات گسترده‌تر در سلامت عمومی، اعتبار و شتاب کسب می‌کند (Rosen, A., Larsson, H, 2023). فعالیت جسمانی به صورت ایجاد حرکت در بدن در نتیجه مصرف انرژی افراد بیان می‌شود فعالیت‌های بدنی منظم نه تنها استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه بر سیستم ایمنی بدن تأثیر مثبت می‌گذارد. مؤسسات و افراد حرفه‌ای در این زمینه اظهار داشتند که ورزش برای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت‌های با شدت متوسط یا نیمی از این زمان‌ها برای شدت بالا در هفته و تمرینات تعادلی و قدرتی که شامل گروه‌های عضلانی بزرگ ۲ روز در هفته است به سطوح آمادگی جسمانی و هم چنین حفظ سلامت افراد کمک می‌کند (Piercy, K., Troiano, R., & Ballard, R, 2018). آن‌ها اظهار داشتند؛ افرادی که به طور منظم فعالیت بدنی می‌کنند می‌توانند خطر ابتلا به سندرم دیسترس تنفسی حاد را کاهش دهند که یکی از دلایل مهم مرگ‌ومیر در بیماران مبتلا به ویروس کرونا است. اپیدمی کووید-۱۹ بر شیوه زندگی جوامع تأثیر گذاشته و می‌گذارد، همچنین با تأثیر منفی بر سبک زندگی معلمان تربیت‌بدنی و ورزش که قبلاً سبک زندگی فعال‌تری داشتند، آن را دشوار می‌کند. مسوولیت افراد برای محافظت از سیستم ایمنی در طول دوره اپیدمی، اتخاذ یک سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب و متعادل، توجه به الگوی خواب و حفظ فعالیت‌های بدنی منظم بیان شده است (Naja, F., & Hamadeh, R, 2020). علاوه بر این، به افراد توصیه می‌شود از مصرف سیگار و الکل اجتناب کنند و استرس را به حداقل برسانند. افرادی که به طور منظم برنامه فعالیت بدنی را اجرا نمی‌کنند و سواد بدنی پایینی دارند در طول دوره اپیدمی در معرض خطر هستند. در این زمینه، ادامه زندگی سالم معلمان تربیت‌بدنی و ورزش در طول فرآیند اپیدمی جهانی به فعالیت بدنی منظم و هم چنین تغذیه مناسب و متعادل در طول فرآیند قرنطینه بستگی دارد (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

سواد بدنی موهبتی متناسب با هر فرد است که با انگیزه، اعتمادبه‌نفس، شایستگی جسمانی، دانش و ادراک برای ادامه فعالیت بدنی در طول عمر توصیف می‌شود. مفهوم سواد بدنی به معلمان کمک می‌کند تا آنچه که تربیت‌بدنی در تلاش برای انجام آن است را به روشنی برای دانش آموزان بیان کنند. همچنین سواد بدنی، تربیت‌بدنی را هم سطح‌تر با سایر زمینه‌ها مانند ریاضیات، موسیقی و بهداشت که نوعی سواد به حساب می‌آیند قرار می‌دهد و چارچوبی برای معلمان فراهم می‌کند تا برنامه‌های درسی‌شان را توسعه دهند. محققان تأکید خاصی بر اهمیت شایستگی حرکتی برای سواد بدنی به‌ویژه در الگوهای حرکتی بنیادی که پایه بیشتر مهارت‌های حرکتی هستند، دارند (Rosen, A., Larsson, H, 2023). فعالیت‌ها در سطوح ابتدایی شامل مهارت‌های حرکتی و ترکیبات آن، ژیمناستیک و تمرین در محیط‌های کوچک است. در دبیرستان (متوسطه اول پایه هفتم تا نهم) تأکید بر کاربرد مهارت‌های بنیادی، دانش و ارزش‌های کسب‌شده در دوره ابتدایی با توجه خاص بر تغییرات رشدی مرتبط با بلوغ (افزایش قابلیت تفکر، اهمیت ارتباط بین فردی و تفاوت‌های بدنی مربوط به جنسیت) است. البته گروه زیادی از فعالیت‌های بدنی وجود دارد که معلمان برای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی از آن‌ها استفاده می‌کنند و بهتر است معلمان تربیت‌بدنی، دانش آموزان را در همه گروه‌های فعالیت‌های بدنی درگیر کنند تا تجربه وسیع‌تری از حرکات را برای دانش آموزان فراهم آورند (Erdogan, R., Yilmaz, M., Aydemir, I, 2021). پیامدهای بالقوه زیادی برای معلمان و دانش آموزان در پذیرش سواد بدنی به عنوان هدف تربیت‌بدنی وجود دارد. به‌طور مثال؛ معلمان برای کمک به دانش آموزان جهت عملی کردن استعداد وجودی‌شان نیاز دارند تا در کلاس‌های خود جو مهارت‌پروری ایجاد کنند. سواد بدنی نیازمند آموزش زنجیره وسیعی از فعالیت‌های حرکتی از طبقات چندگانه است و صرفاً بر اساس مدل ورزش تیمی نیست. محتوای آموزش سواد بدنی باید مقایسه اجتماعی بین دانش آموزان را کاهش دهد تا با کاهش رقابت، تمرکز بر پیشرفت و تلاش افراد حاصل شود، همچنین به دانش آموزان کمک کند تا به سمت فعالیت بدنی در طول عمر حرکت کنند. در سطوح تحصیلی پایین‌تر، برنامه درسی باید بر مهارت‌های حرکتی بنیادی تمرکز کند و آن‌ها را در بازی‌ها، ورزش‌ها و فعالیت بدنی در سال‌های بعد ترکیب کند. به موازات تغییر و تأثیرات سواد بدنی دانش‌آموزان ناشی از تربیت‌بدنی، معلمان باید به علائق، توانایی‌ها و پیشرفت هر یک از دانش آموزان احترام بگذارند تا با تمرکز بر سواد بدنی، دانش‌آموزان جنبه‌های مختلف فعالیت حرکتی خود را بهتر بیاموزند (Khan Mohammadi, R., Yousefi, Reza, 2020).

برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در مدارس باید مبتنی بر چشم‌اندازی باشند که دانش، مهارت‌ها و درک کسب‌شده در کل زندگی معلمان مفید واقع شوند و از طریق توانا ساختن آن‌ها در کسب سواد بدنی و سلامتی و همچنین فهم، استعداد و تعهد موردنیاز به زندگی سالم و فعال و ترویج مزایای زندگی فعال سالم، به پیشرفت و شکوفایی آن‌ها در دوران پاندمی کرونا و دنیای همیشه در حال تغییر منتهی شود. سواد بدنی (توانایی حرکت همراه با شایستگی در انواع فعالیت‌های بدنی) و سواد سلامتی (مهارت‌های موردنیاز برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات

برای تصمیم‌گیری مناسب برای سلامتی) که باید معلمان را در ایجاد و توسعه مهارت‌های لازم برای انتخاب‌های سالم کمک کنند، در تدوین برنامه درسی از جمله شاخص‌های کلیدی هستند. در اصل، این دستورالعملی است که شایستگی (ها) و نگرش‌ها و رفتارهای مثبت معلمان را شامل می‌شود. محققان عقیده دارند، برای تحلیل مشارکت ورزشی افسار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی‌ها و عقاید، اهداف و انگیزه‌های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است. از بین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها، از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت ورزشی و یکی از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت‌های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می‌دهد (Ramzaninezhad, R., Rahmani, F., taghavi, A., 2009). به‌طور کلی، انگیزش یک فرایند روی‌آوری به فعالیتی خاص و ادامه آن است. این فرایند فرد را برانگیخته و رفتار او را جهت می‌دهد، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در بر می‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد (Emami, S., Heydarinejad, S., Shafi Nia., Parvaneh, 2017). انگیزه‌ها کلید انجام هر گونه فعالیت به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند تا موجبات بهبود کیفیت زندگی را فراهم آورند (Ghodratnama, A., Heydarinejad, S., Davoodi, Iran, Raygan, A., 2015).

با توجه به دوران پاندمی کرونا و اغلب تدریس غیرحضوری درس تربیت‌بدنی مانند دروس دیگر باید اذعان داشت که؛ تدریس درس تربیت‌بدنی در این دوران به‌صورت غیرحضوری، مشکلات متعددی را به دنبال خواهد داشت. چون مشارکت معلمان در ورزش و سطح سواد بدنی آنان متناسب با بحران کووید ۱۹ در این میان دچار ضعف و مشکلاتی شده است و هم‌اکنون با توجه به حضور دانش‌آموزان و معلمان در مدرسه و حضوری شدن کلاس‌ها از جمله کلاس‌های درس تربیت‌بدنی لازم است که معلمان درس تربیت‌بدنی مشارکت خود را در فعالیت‌های ورزشی با دانش‌آموزان افزایش دهند و سطح سواد بدنی خود را ارتقاء بخشند و با استفاده از نتایج تحقیقاتی این چنین معلمان تربیت‌بدنی هر چه بیشتر این موضوع را مورد توجه قرار دهند. لذا این تحقیق به دنبال پاسخ به این سؤال است که مشارکت در ورزش و سطح سواد بدنی معلمان چه ارتباطی با ابعاد کیفیت زندگی آن‌ها در بحران کوید ۱۹ دارد؟

## روش شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات کاربردی است که به روش توصیفی-پیمایشی انجام شده و روش گردآوری اطلاعات به روش میدانی با ابزار پرسشنامه می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه معلمان تربیت‌بدنی استان ایلام به تعداد ۳۲۱ نفر هستند. روش نمونه‌گیری در این تحقیق به روش تصادفی ساده و ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌های استاندارد می‌باشند.

در این پژوهش، با مرجه به جدول گرجسی-مورگان و به‌منظور اطمینان بیشتر تعداد ۱۸۵ پرسشنامه به‌طور تصادفی ساده در بین نمونه‌های مورد مطالعه توزیع گردید که درنهایت ۱۸۰ پرسشنامه صحیح، تکمیل و بازگشت داده شد که حاکی از نرخ بازگشت پرسشنامه‌ها بالاتر از ۹۵٪ بود. پرسشنامه پژوهش حاضر دارای دو بخش است:

بخش اول: نامه پژوهشگر و معرفی پژوهش در حال انجام به مخاطبان.

بخش دوم: سؤالات (گویه‌ها) پرسشنامه، این بخش از پرسشنامه شامل دو قسمت می‌باشد:

(۱) سؤالات عمومی: این بخش، مشخصات دموگرافیک گروه نمونه (اطلاعاتی نظیر سن، جنسیت، میزان تحصیلات و وضعیت استخدامی و سابقه کار) را در بر می‌گرفت. این خصایص متغیرهای تعدیل‌کننده پژوهش تلقی می‌شوند که محقق پس از بررسی متغیرهای اصلی، تأثیر این عوامل را در ارائه دیدگاه‌های معلمان تربیت‌بدنی بررسی و تجزیه و تحلیل می‌کند، این متغیرها کدگذاری و در تجزیه و تحلیل آماری استفاده شدند.

(۲) سؤالات اختصاصی: در این بخش، از پرسشنامه استاندارد استفاده شد:

پرسشنامه این تحقیق شامل ۳ دسته بود: دسته اول سؤالات مربوط به سنجش مشارکت معلمان در فعالیت‌های ورزشی، که اقتباسی از پرسشنامه مشارکت ورزشی گیل و همکاران (۱۹۹۳) شامل ۳۰ سؤال و ۷ مؤلفه: (تعلق به دوستان، گروه‌پذیری، رقابت، افراد مهم، شهرت، یادگیری، تخلیه انرژی) با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت بود. دسته دوم سؤالات مربوط به سواد جسمانی، که اقتباسی از مقیاس کانادایی سواد جسمانی (CAPL) (هیگز و همکاران، ۲۰۰۸) است. این پرسشنامه سواد جسمانی معلمان را در ۴ بعد مختلف و با طیف ۵ قسمتی لیکرت اندازه‌گیری نمود. دسته سوم کیفیت زندگی معلمان تربیت‌بدنی است. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) یک پرسشنامه ۲۶ سؤالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی.

برای اطمینان از پایایی پرسشنامه‌های توزیع‌شده بین معلمان با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS22 ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ها محاسبه گردید که برای کل پرسشنامه‌ها ۰٫۹۰ به‌دست‌آمد. بدین ترتیب می‌توان گفت که پرسشنامه‌های پژوهش از اعتبار کافی برخوردار است، بدین معنی که پاسخ‌های داده‌شده ناشی از شانس و تصادف نبوده، بلکه به خاطر اثر متغیری است که مورد آزمون قرار گرفته است.

روایی پرسشنامه‌ها نیز توسط ۷ تن از اساتید مدیریت ورزشی دانشگاه مورد تأیید قرار گرفت و پس از اعمال اصلاحات مورد نظر پرسشنامه‌های نهائی متناسب با جامعه مورد مطالعه و ویژگی‌های آن تدوین گردید.

در پژوهش حاضر، از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی، تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل، رسم جداول و نمودار استفاده شد. به‌منظور بررسی توزیع نرمال داده‌ها، از آزمون توزیع نرمال داده‌ها (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف) و برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی کانونی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

### یافته‌ها

طبق نتایج آمار توصیفی فراوانی پاسخ‌دهندگان تعداد ۱۶۰ نفر برابر با ۱۳/۵۱۴ درصد مرد و ۲۵ نفر برابر با ۸۶/۴۸۶ نفر زن می‌باشد. سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان: ۱۰/۸۱۰ درصد دارای تحصیلات فوق‌دیپلم، ۶۴/۸۶۴ درصد دارای سطح تحصیلات لیسانس و ۲۳/۲۴۳ درصد دارای تحصیلات فوق‌لیسانس و ۱/۰۸۱ درصد دارای تحصیلات دکترا هستند. هم‌چنین ۵/۳۴۰ درصد سی سال به پایین، ۲۷/۰۲۷ درصد ۳۵ تا ۳۰ سال و ۲۹/۷۲۹ درصد بین ۴۰ تا ۳۵ سال و ۱۸/۹۱۸ درصد بین ۴۵ تا ۴۰ سال و ۱۸/۹۱۸ درصد بین ۴۵ تا ۵۰ سال بودند. در بخش یافته‌های استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف و بررسی کجی و کشیدگی متغیرها نشان از نرمال بودن متغیرها داشت ( $-2 < X < 2$ ). نتایج آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاهای متغیرهای پیش‌بین، نشان داد این آماره در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گرفته و پیش‌فرض استقلال خطاها رعایت شده است. هم‌چنین برای بررسی هم‌خطی متغیرها از آماره‌های ضریب تحمل (تولرانس) و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد.

جدول ۱- نتایج آزمون هم‌خطی از طریق ضریب تحمل و عامل تورم واریانس

شاخص متغیر	کیفیت زندگی	
	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
مشارکت در ورزش	۰/۶۷۳	۱/۴۸
سواد بدنی	۰/۶۷۳	۱/۴۸

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، مقدار ضریب تحمل برای تمام متغیرها از مقدار ۰/۰۱ بیشتر است و هم‌چنین مقدار عامل تورم واریانس برای تمام متغیرهای پیش‌بین از مقدار ۱۰ کمتر است. لذا پیش‌فرض عدم هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین رعایت شده است.

جدول ۲- دضرایب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین مشارکت در ورزش و سواد بدنی با متغیرهای ملاک (سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی)

متغیر پیش‌بین	شاخص	سلامت جسمانی	سلامت روانی	سلامت اجتماعی	سلامت محیطی
مشارکت در ورزش	r	۰/۲۶۳	۰/۴۹۸	۰/۴۹۰	۰/۴۱۹
	P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
سواد بدنی	r	۰/۲۸۷	۰/۴۰۶	۰/۳۶۵	۰/۳۸۴
	P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین مشارکت در ورزش با سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی به ترتیب برابر ۰/۲۶۳، ۰/۴۹۸، ۰/۴۹۰ و ۰/۴۱۹ ( $p < ۰/۰۵$ ) می‌باشد. هم‌چنین، ضریب همبستگی بین مشارکت در ورزش با سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی به ترتیب برابر ۰/۲۸۷، ۰/۴۰۶، ۰/۳۶۵ و ۰/۳۸۴ ( $p < ۰/۰۵$ ) است.

جدول ۳- آزمون چندمتغیری معنی‌داری برای مدل کامل تحلیلی کانونی (متعارف)

شاخص آماری آزمون‌ها	مقدار	Fنسبت	df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری
اثر پیلایی	۰/۴۱۸	۱۱/۵۸	۸	۳۵۰	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۰/۶۹۵	۱۵/۰۲	۸	۳۴۶	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۵۸۶	۱۳/۲۹	۸	۳۴۸	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۴۰۵	-	-	-	-

نتایج آزمون‌های چندمتغیری معنی‌داری برای مدل کامل تحلیلی کانونی (متعارف) به کار رفته با استفاده از چهار شاخص معنی‌داری چندمتغیری در جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل کلی معنی‌دار است.

ضرایب همبستگی کانونی و آزمون‌های چندمتغیری برای هر یک از ابعاد در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴- مقدار ویژه و همبستگی کانونی

شماره توابع یا ریشه‌ها	مجذور همبستگی	همبستگی کانونی	درصد تراکمی	درصد	مقدار ویژه
۱	۰/۴۰۵	۰/۶۳۶	۹۸/۰۲	۹۸/۰۲	۰/۶۸۱
۲	۰/۰۱۳	۰/۱۱۶	۱۰۰	۱/۹۸	۰/۰۱۳

به صورت متعارف اولین همبستگی کانونی از سایر همبستگی‌ها حائز اهمیت بیشتری است. طبق نتایج این پژوهش برای اولین همبستگی کانونی یا متعارف متغیر کانونی «متغیر همگام» یا مستقل حدود ۹۸ درصد واریانس در متغیر کانونی وابسته یا ملاک را تبیین می‌نماید.

جدول ۵- نتایج تحلیل کاهش بعد

ریشه‌ها	لامبدای ویلکز	F نسبت	فرضیه df	خطا df	سطح معنی‌داری
۱ از ۲	۰/۵۸۶	۱۳/۲۹	۸	۳۴۸	۰/۰۰۱
۲ از ۲	۰/۹۸۶	۰/۸	۳	۱۷۵	۰/۴۹

نتایج آزمون F در جدول ۵ نشان می‌دهد که سه همبستگی کانونی از نظر آماری معنی‌دار می‌باشد. برای اولین همبستگی کانونی نسبت F برابر ۱۳/۲۹ و برای دومین همبستگی کانونی برابر ۰/۸ می‌باشد. در مدل پژوهش حاضر دو بعد کانونی در نظر گرفته و محاسبه شد که فقط بعد اول معنی‌دار است و چون همبستگی کانونی برای بعد اول قوی‌تر است، بعد اول به عنوان قوی‌ترین همبستگی کانونی انتخاب می‌شود. جدول ۵ ضرایب کانی ساختاری که در واقع همبستگی بین هر کدام از مجموعه متغیرهای پیش‌بین با هر کدام از بعدهای کانونی می‌باشد را نشان می‌دهد.

در جدول ۶ ضرایب ساختاری و استاندارد تنها برای بعد اول که قوی‌ترین همبستگی کانونی است، ذکر شده است.

جدول ۶. ضرایب‌های کانی ساختاری و استاندارد برای متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب‌های کانی ساختاری	ضرایب‌های کانی استاندارد
متغیرهای پیش‌بین	بعد ۱	بعد ۲
مشارکت در ورزش	۰/۶۵۸	۰/۷۶۱
سواد بدنی	۰/۳۱۴	۰/۳۴۶

در جدول ۶ ضرایب‌های کانی استاندارد برای تمام متغیرهای پیش‌بین در بعد اول نشان داده شده است. ضرایب‌های کانی استاندارد برای ارزیابی اهمیت نسبی نقش هر متغیر واحد در هر کدام از ابعاد، مورد استفاده قرار می‌گیرند و تفسیر آن‌ها مانند تفسیر ضریب  $\beta$  در تحلیل رگرسیون است. در بعد اول، مشارکت در ورزش (با ضریب کانی استاندارد ۰/۷۶۱) غالب بوده و پس از آن سواد بدنی (با ضریب کانی استاندارد ۰/۳۴۶) قرار دارد.

جدول ۷ ضرایب‌های کانی ساختاری و استاندارد را برای متغیرهای ملاک در بعد اول نشان می‌دهد.

جدول ۷- ضرایب‌های کانی ساختاری و استاندارد برای متغیرهای ملاک

متغیر	ضرایب‌های کانی ساختاری	ضرایب‌های کانی استاندارد
متغیر	بعد ۱	بعد ۲
سلامت جسمانی	۰/۰۴۷	۰/۰۵۲
سلامت روانی	۰/۳۷۸	۰/۴۵
سلامت اجتماعی	۰/۳۹۳	۰/۴۹۹
سلامت محیطی	۰/۲۶۶	۰/۳۰۳

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود متغیری که در بعد اول اهمیت بیشتری دارد به صورت برجسته نشان داده شده که در بعد اول، سلامت اجتماعی (با ضریب کانی استاندارد ۰/۴۹۹) تاثیر بیشتری در تبیین بعد اول داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطابق نتایج به‌دست آمده دو مجموعه متغیرهای مورد پژوهش در دو بعد با همدیگر رابطه دوسویه معنی‌داری دارند. در بعد اول دو مجموعه به میزان ۰/۶۳۶ همبسته هستند و ضریب همبستگی آن‌ها در بعد دوم برابر ۰/۱۱۶ است. طبق نتایج در اولین همبستگی کانونی (متعارف) متغیر کانونی (متغیرهای همگام) یا پیش‌بین تنها ۰/۴۰۵ درصد واریانس متغیر کانونی ملاک را تبیین می‌کند و در بعد دوم تنها ۰/۰۱۳ از

واریانس متغیرهای ملاک قابل تبیین است. مطابق نتایج، اولین بعد یا متغیر کانونی، قوی‌ترین رابطه را با مشارکت در ورزش (۰/۶۵۸) و سپس با متغیر سواد بدنی (۰/۳۱۴) دارد. دومین متغیر کانونی قوی‌ترین همبستگی را با مشارکت در ورزش (۰/۷۶۱) دارد در حالی که سواد بدنی با ضریب ۰/۳۴۶ در رتبه بعدی قرار دارد.

همان گونه که یافته‌های پژوهش نشان داد؛ در مجموعه اول، مشارکت در ورزش قویاً با متغیر کانونی اول مرتبط است (۰/۷۶۱). بنابراین به نظر می‌رسد که متغیر کانونی اول، بیشتر نشان‌دهنده مشارکت در ورزش باشد. همچنین از دیگر نتایج عبارت بود از؛ در مجموعه دوم، سلامت اجتماعی بالاترین همبستگی را با متغیر کانونی اول دارا بود (۰/۴۹۹). لذا می‌توان چنین نتیجه گرفت که دو مجموعه از متغیرهای مورد پژوهش با یکدیگر رابطه (همبستگی کانونی) معنی‌داری دارند. بدین مفهوم که؛ فردی که مشارکت در ورزش بالاتری دارد، از سلامت اجتماعی بالاتری نیز برخوردار خواهد بود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات (McGuine, T. A et al.(2022), Mohammadi et al.(2021), Valadi, Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021), Liu, Y., & Chen, S. (2021), Young, L(2021), S., Hamidi, M.(2020), Pashaie, S., ghadami, S., Khodapasand, F., Shams et al.(2021), Yli-Piipari, S. et al. (2020), Sum, K. et al.(2020) (2018), Hatami and Slami(2019)، همسو می‌باشد.

افرادی که از لحاظ جسمی باسواد هستند در فعالیتهای جسمانی مختلف با شایستگی، عمل می‌کنند که این امر سبب توسعه همه ابعاد فردی آن‌ها می‌شود. افرادی که از لحاظ جسمانی باسوادند، به‌طور مداوم انگیزه و توانایی درک، ارتباط، کاربرد و تحلیل انواع مختلف حرکت را توسعه می‌دهند. آن‌ها قادرند جنبه‌های گوناگون حرکت را با اطمینان، با مهارت، با خلاقیت و به‌طور جامع در گستره وسیعی از فعالیتهای جسمانی مرتبط با سلامت جسمی نشان دهند. این مهارت‌ها افراد را قادر می‌سازد تا در طول عمر خود انتخاب‌های سالم و سلامت جسمانی بالاتر و فعالانه‌ای داشته باشند که هر دوی آن‌ها در راستای منافع و احترام به خودشان، دیگران و محیط است (Young, L., Alfrey, L., & O'Connor, J, 2022). آموزش سواد بدنی و مشارکت فعال در ورزش، توسعه و حفظ سلامت جسمی را فراهم می‌آورد و بهبود مشارکت در ورزش سبب بهبود سالم زیستی خواهد شد. انجام فعالیتهای جسمانی با نگاه مرتبط با سلامت، بر فعالیتهای بدنی مقدم است تا بدین ترتیب اطمینان حاصل شود که آمادگی جسمانی یک پیامد است و این (تفکر) را تقویت کند که فعالیتهای جسمانی حقیقتاً به بهبود سلامت به عنوان قاعده اصلی در راهنماهای آمادگی جسمانی معلمان تربیت‌بدنی کمک می‌کند. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به توسعه انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت خواهد انجامید. این مؤلفه‌های مرتبط با سلامت به منظور کمک به افراد برای اعمال مهارت‌های خود در ماهرانه‌ترین شکل ممکن، حیاتی خواهد بود.

شرکت در ورزش و وجود سطح سواد بدنی بالا می‌تواند مزایای سلامتی بالاتر و فراتر از جسم داشته باشد و به‌طور قابل توجهی می‌تواند سلامت روانی و اجتماعی را بهبود بخشد. شرکت در ورزش سازمان‌یافته می‌تواند نتایج سلامتی روانی را بهبود بخشد، که عمدتاً به دلیل ماهیت اجتماعی مشارکت است. مزایای شرکت در ورزش برای بزرگسالان می‌تواند شامل بهبود رفاه عمومی و کاهش پریشانی و استرس باشد علاوه بر این، افراد مسن می‌توانند با مشارکت در ورزش از مزایای سلامت اجتماعی برخوردار شوند که احساس تعلق و فرصتی برای اجتماعی شدن فراهم کند (Wilson et al. 2022). سواد بدنی ممکن است یک چارچوب جدید و کل‌نگر برای مداخلات فعالیت بدنی تقویت‌کننده سلامت ارائه دهد که عوامل حیاتی برای مشارکت پایدار در فعالیت بدنی در طول زندگی را در نظر می‌گیرد. در صورتی که هر فرد با کمک برنامه‌های ورزشی و پذیرش اینکه برنامه‌های ورزشی می‌تواند ایجاد انرژی مثبت در نگرش و توانایی ذهنی داشته باشد، مشارکت ورزشی، شروعی برای سلامت روانی در شخصیت فکری و روانی فرد خواهد بود. ورزش سبب فعال شدن شناخت فکری و تخلیه نقطه‌های منفی ذهن می‌شود. از طریق خستگی جسمی، نشاط کودکی درون و احساس شادابی، فرد ورزشکار در هر نقطه ادراکی خود می‌تواند باور کند توانایی ذهنی خوبی را به دست آورده و با استفاده از توانایی ذهنی بالا، ارتباط اجتماعی خوبی برقرار خواهد نمود و انتقال احساس بهتری هم از خود بروز می‌دهد.

طول عمر به افراد یادآوری می‌کند که نقش معلمان به ویژه معلمان ورزش، آموزش افراد برای انتخاب یک زندگی فعالانه و سالم است و فعالیت بدنی به موضوع مدرسه یا صرفاً زمانی که دانش‌آموزان در مدرسه شرکت می‌کنند محدود نمی‌شود. روابط اجتماعی و سودمند بودن، احترام به خود، دیگران و محیط به مفاهیم بهداشتی پیوند می‌خورد و تأکید می‌کند که منافع حاصل از فعالیت بدنی باید از لنز مسئولیت‌پذیری فردی و روابط اجتماعی در نظر گرفته شود. برای مثال، حتی اگر شخص دارای سطح بالایی از مهارت و آمادگی جسمانی باشد ولی قادر به پاسخ‌گویی راهبردی، مطمئن و شایسته در موقعیتهای مختلف حرکتی نباشد، اجرای اخلاقی، عادلانه و جامع او را تضمین نمی‌کند. چنین انتظاری از توصیف سواد جسمانی در واقع تأکید می‌کند؛ شیوه‌ای که با آن ارتباط اجتماعی برقرار می‌سازیم و مهارت‌ها، درک و دانش خود را اعمال می‌کنیم، به یک اندازه مهم است. این بخش همچنین بر نیاز ما به تقدیر و مراقبت از هر یک از ابعاد تندرستی انسان (ذهن، بدن و روح) تأکید می‌کند. محققان، معنویت را به‌عنوان یک "سفر به قلب" یا "شیوه بودن" تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با بدن، روان،



طبیعت و دیگران روشنفکرانه، آگاه و به طرز هماهنگی، صمیمی و همراه ارتباط برقرار کند (Hallaji, 2018). مفاهیم سودمند بودن و احترام به خود، دیگران و محیط خاطر نشان می‌کنند که افراد با «روحیه فعال» تمایل به لذت بردن از وجود متعادل‌تر، سالم‌تر، رضایت‌بخش‌تر، روشنفکرتر، عاشقانه‌تر و روابط اجتماعی شادتری دارند.

داشتن یک زندگی فعال جسمی از طریق شرکت در ورزش تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمی، اجتماعی، روانی و محیطی خواهد داشت. فراتر از این شواهد، ورزش یک پلت فرم بسیار قابل مشاهده و جذاب را ارائه می‌دهد که می‌تواند برای درگیر کردن افراد در اوقات فراغت مشارکت ورزشی استفاده شود. (Westerbeek, H., & Eime, R. (2021) استدلال کردند که وقتی افراد از فعالیت (فیزیکی) لذت می‌برند، آن را ترجیح می‌دهند، از این رو، مشارکت خود را ادامه می‌دهند یا افزایش می‌دهند. Eime, R., Charity, M., and Westerbeek, H. (2020) استدلال می‌کنند که "سرگرمی" باید در هسته ورزشی ارائه شده از طریق سیستم مبتنی بر محیط‌های اجتماعی باشد و "سرگرمی" یک جزء جدایی‌ناپذیر برای مشارکت در تمام سنین است. با این حال، شرکت در ورزش تنها زمانی سرگرم‌کننده خواهد بود که برنامه و محیط برای سرگرمی مساعد باشد و شرکت‌کنندگان از مهارت کافی برای داشتن مهارت و اعتماد به نفس برای بازی برخوردار باشند. این موضوع، عمدتاً به مؤلفه «فیزیکی» تشکیل‌دهنده سواد فیزیکی و محیطی مربوط می‌شود.

### پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش

در پایان پیشنهاد می‌شود هنگام انتصاب و استخدام معلمان تربیت‌بدنی سطح سلامت جسمی و سلامت روانی آن‌ها سنجیده شود و به‌مرور زمان بعد از استخدام ایشان نیز در فاصله زمانی مشخص سلامت جسمی آن‌ها مورد سنجش قرار گیرد و در صورت وجود مشکل اقدامات اصلاحی لازم به عمل آید. همچنین معلمان تربیت‌بدنی از بین افرادی انتخاب شوند که مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بالاتری دارند و آموزش‌های ضمن خدمت در خصوص افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به آن‌ها ارائه شود.

### ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه از سوی همه ی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

### حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر از سوی نویسندگان مقاله تامین شد.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## References

- Cengiz, S., & Delen, B. (2019). Physical activity level in youth people *International Journal of Current Educational Research*, 5(2), 110-122.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Overweight & obesity. Updated February 27, 2020. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>. USA. [Accessed September 24, 2020].
- Eime, R., Charity, M., and Westerbeek, H. (2020). The Sport Participation Pathway Model (SPPM): a conceptual model for participation and retention in community sport. *Int. J. Sport Policy Poli*. Under review.
- Emami, S., Heydarnejad, S., Shafi Nia., Parvaneh. (2017). Analysis of motivational factors of participation: Students in extracurricular activities of the university. *Research in University Sports*, 131-11. (In Persian)
- Erdogan, R., Yilmaz, M., & Aydemir, I. (2021). Determination of Physical Education and Sports Teachers' Nutrition Habits and Physical Activity Levels in the Global Epidemic (COVID-19) Process. *Asian Journal of Education and Training*, 7(1), 51-59.
- Ghodratnama, A., Heydarnejad, S., Davoodi, Iran, Raygan, A. (2015). Relationship between economic status and the level of physical activity of students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Social Proceedings (SES) of the Sixth National Conference of Physical Education and Sports Science Students in Iran*. Tehran. (In Persian)
- Hallaji, Mohsen, Moini, Aida, Dehghan, Ayatollah (۲۰۱۸), physical literacy for teachers, growth of physical education, ۱۹(۳): ۱۵-۱۱

- Hatami, Seideh Soghari, Esmaili Shad, Behrang, (2019), Examination of the level of physical literacy in elementary school students of Bojnord city, *Third International Conference on Psychology, Counseling, Education and Training*, Mashhad. . (In Persian)
- Khan Mohammadi, R., Yousefi, Reza. (2020). The concept of physical literacy and its role in teaching physical education in schools, *the third national conference on student sports achievements*, Sanandaj. (In Persian)
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96-112.
- McGuine, T. A., Biese, K., Hetzel, S. J., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C. L., Bell, D. R., Brooks, M. A., & Watson Md, A. M. (2021). High School Sports during the CoVID-19 Pandemic: The Impact of Sport Participation on the Health of Adolescents. *Journal of athletic training*, 10.4085/1062-6050-0121.21. Advance online publication. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0121.21>.
- Mohammadi, M., Naseri Jahromi, R., mohamadjafari, K., Nabiee, P., Maaref, P., Mirghafari, F., Naseri Jahromi, R., Hesampoor, Z. (2021). Designing a Framework for Students' Physical Literacy Competence - Meta Synthesis Approach. *Research on Educational Sport*, 9(24), 77-106. Doi: 10.22089/res.2020.9253.1932. (In Persian)
- Mohamadzadeh, M., Sheykh, M., Hoominian, D., Bagherzadeh, F., Kazemnejad, A. (2022). Presenting a Conceptual Model of Physical Literacy Development in Iran: Applying Grounded Theory. *Research on Educational Sport*, 9(25), 195-220. Doi: 10.22089/res.2021.9268.1933. (In Persian)
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: A multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117-1121. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.
- Nieman, D., & Wentz, L. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>.
- Ozemek, C., Laddu, D. R., Lavie, C. J., Claeys, H., Kaminsky, L. A., Ross, R., Blair, S. N. (2018). An update on the role of cardiorespiratory fitness, structured exercise and lifestyle physical activity in preventing cardiovascular disease and health risk. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(5-6), 484-490.
- Pashaie, S., ghadami, S., Khodapasand, F. (2018). Investigating the Impact of Participation in Recreational Sports on the Quality of Life of Teachers of the Maku Free Zone. *Sociology and lifestyle management*, 3(10), 1-23. (In Persian)
- Piercy, K., Troiano, R., & Ballard, R. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. Available at: 10.1001/jama.2018.14854.
- Ramzaninezhad, R., rahmani, F., taghavi, A. (2009). A Study of Socioeconomic Status and Motives of Participants in Sport for All. *Journal of Sport Management*, 1(2), 5-23. (In Persian)
- Rosén, A., & Larsson, H. (2023). Arriving in the body—students' experiences of yoga based practices (YBP) in physical education teacher education (PETE). *Sport, Education and Society*, 1-14.
- Shams, F., ehsani, M., saffari, M., aroufzad, S. (2021). Consequences of Students Participation in Sports activities at Schools of Iran. *Sport Sciences Quarterly*-. ,() , . (In Persian)
- Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 32(4), 741-757.
- Sum, K. W. R., Li, M. H., Choi, S. M., Huang, Y., & Ma, R. S. (2020). In/visible physical education and the public health agenda of physical literacy development in Hong Kong. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3304.
- Valadi, S., Hamidi, M. (2020). Studying the level of physical literacy of students aged 8 to 12 years. *Research on Educational Sport*, 8(20), 205-226. doi: 10.22089/res.2018.5090.1388(In Persian)
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in sports and active living*, 90(3): 1-11.
- Wilson, O. W., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., & Richards, J. (2022). The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.

Yli-Piipari, S., Gråsten, A., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Hakonen, H., & Jaakkola, T. (2020). Predictive Strength of Physical Education-Centered Physical Literacy Indicators on Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 303-311.

Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156-179.

Young, L., Alfrey, L., & O'Connor, J. (2022). Moving from physical literacy to co-existing physical literacies: What is the problem? *European Physical Education Review*, 29(1): 55-73.