Volume 5, Number 2, Autumn 2026

145-161

DOI: 10.22034/mmbj.2026.67547.1192

The Relationship Between Physical Literacy with Physical Self-concept and Motivation to Participate in Physical Activity in Adolescent Girls

Gholamreza Lotfi[1*], Nasrin Vazini Fakoor[1]

1. Department of Motor Behavior, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran.
Email: gholamrezalotfi@sru.ac.ir

Received Date: 2025 May 27 **Review Date**: 2025 July 31 **Accepted Date**: 2025 October 14 **Published Date**: 2026 November 3

Abstract

The aim of the present study was to determine the relationship between physical literacy with physical self-concept and motivation to participate in physical activity in adolescent girls. The method of this study is descriptive, correlational and applied in terms of purpose. From among 360 second-grade high school adolescent girls from schools in District 4 of Tehran, aged 16 to 18 years, 107 were selected through convenience and purposive sampling for the research. Physical literacy was measured with a 25-question Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) and physical self-concept with a 36-question questionnaire by Marsh et al. (2010) entitled Physical Self-Description. Motivation to participate in physical activity was measured with a 30-question questionnaire Motivation to Participate in Sports Activity by Gill et al. To examine the relationship between variables, Pearson correlation coefficient was used in SPSS-27 software. The findings showed that there is a positive and significant relationship between physical literacy and its subscales with physical self-concept (P = 0.001). There was a positive and significant relationship between physical literacy and motivation to participate in physical activities and its subscales (P = 0.001). The results of the study showed that there is a positive and significant relationship between physical literacy, physical self-concept and motivation to participate in physical activity. Also, the results of the regression analysis showed that the physical literacy regression model explains 72% of the change in physical self-concept and 43% of the change in motivation to participate in physical activity which can justify the necessity of developing physical literacy to enhance body self-concept and increase the motivation of adolescent girls to participate in physical activities.

Key words: Physical literacy, Physical self-concept, Motivation to participate, Physical activity.

OPEN ACCESS

Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

Extended Abstract

Background and Purpose

Physical literacy is defined as "motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding of the value of physical activity for life." (Soltani et al., 2022) Physical literacy, which is related to motor abilities and physical skills, is a key element in the overall development of children and adolescents. This concept includes not only physical abilities, but also psychological and social dimensions (Fallahzadeh et al., 2023). On the other hand, self-concept is one of the most fundamental factors in the development of a healthy personality in children and adolescents. Self-concept is considered as an individual's awareness of personal characteristics and limitations; and has a multidimensional structure that can be divided into two levels: educational and non-academic. Regular activity is effective in developing a positive self-concept and increasing self-confidence, and leads to a sense of competence, self-control, independence, and assertiveness (Abdolmaleki et al., 2010) Increasing physical literacy can strengthen motivation to participate in physical activity. Physical literacy helps people not only see themselves as capable of doing physical activity, but also understand its value to their health. Girls' self-confidence and physical literacy affect their motivation for physical education. Physical self-concept and motivation to participate in physical activities are among the factors that directly affect adolescent girls' sports behaviors and physical activity. The purpose of this study is to investigate the relationship between physical literacy with physical self-concept and motivation to participate in physical activity among adolescent girls.

Materials and Methods

The present study is descriptive and correlational in terms of its implementation method. The predictor variable in this study is physical literacy and the criterion variables are physical self-concept and motivation to participate in physical activity. The statistical population of the study includes all female students of the second period of high school in District 4 of Tehran who were studying in the academic year 1403-1404. 107 female students with an average age of 16.77±0.524 years were selected in an accessible and purposeful manner. Physical literacy was measured with the 25-question Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) and physical self-concept was measured with the 36-question questionnaire of (Marsh et al., 2010) entitled Physical Self-Description. Motivation to participate in physical activity was measured with the 30-question questionnaire of Motivation to Participate in Sports Activity by (Gill et al., 1983). Given that the data distribution was normal, Pearson correlation coefficient was used in the SPSS-27 software to examine the relationship between variables.

Results

The statistical method used in this study was descriptive statistics (including mean and standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation and regression analysis). After examining the natural distribution of the data, Pearson correlation test was used to determine the relationship between physical literacy with physical self-concept and motivation to participate in physical activity, and also to predict the criterion variables using the predictor variable, the simultaneous regression statistical method was used. The findings showed that there is a positive and significant relationship between physical literacy and its subscales with physical self-concept. Therefore, with increasing physical literacy in adolescent girls, their physical self-concept also increases. There was a positive and significant relationship between physical literacy and motivation to participate in physical activities and its subscales. There was no significant relationship in the group orientation subscale, but there was a positive and

Copyright ©The authors

significant relationship in other subscales of motivation to participate and motivation to participate in general with physical literacy.

Also, the results of the regression analysis showed that the physical literacy regression model explains 72% of the change in physical self-concept and 43% of the change in motivation to participate in physical activity. The regression model showed that knowledge and awareness with a coefficient of 1.22 and physical competence and activity with a coefficient of 2.41 were able to significantly predict physical self-concept, and also psychological and behavioral capacity with a coefficient of 0.54 were able to significantly predict motivation to participate in physical activity.

Conclusion

The purpose of the present study was to determine the relationship between physical literacy with physical self-concept and motivation to participate in physical activity in adolescent girls. The results of the study showed that there is a positive and significant relationship between physical literacy with physical self-concept, and its subscales. This result is consistent with other researches (Cairney et al., 2019; Esnaola et al., 2010; Perry & Marsh, 2003). Other study results showed that there is a positive and significant relationship between physical literacy, physical self-concept, and motivation to participate in physical activity and its subscales. The study is consistent with the results of (Norozi et al., 2018), (Lubans et al., 2010). The relationship between physical literacy and motivation to participate in physical activity in adolescent girls indicates the importance of increasing physical literacy as an effective factor in increasing motivation and improving health.

Funding
This work was supported by Shahid Rajaee Teacher Training University under grant number 1404/377002.

Authors' Contributions
All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest
The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement
We sincerely thank all the students who collaborated in this research.

Copyright ©The authors

سال ۵ شماره‌ی ۲
پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۱۶۱-۱۴۵

DOI: 10.22034/mmbj.2026.67547.1192

ارتباط بین سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی در دختران نوجوان

غلامرضا لطفی*[۱]، نسرین وزینی فکور[۱]

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، تهران، ایران. gholamrezalotfi@sru.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ **تاریخ بازنگری:** ۱۴۰۴/۰۵/۰۹ **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۴/۰۷/۲۲ **تاریخ آنلاین:** ۱۴۰۵/۰۸/۱۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی در دختران نوجوان بود. روش این پژوهش، توصیفی، از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. از بین ۳۶۰ نفر از دانش آموزان دختر در مقطع متوسطه دوم از آموزشگاه‌های منطقه ۴ شهر تهران که در دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال بودند، ۱۰۷ نفر به صورت در دسترس و هدفمند برای کار پژوهش انتخاب شدند. سواد بدنی با پرسشنامه سواد بدنی نوجوانان (APLQ)، خودپنداره بدنی با پرسشنامه خودتوصیفی بدنی مارش و همکاران (۲۰۱۰) و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی با پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت ورزشی گیل و همکاران اندازه گیری شد. جهت بررسی ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار spss-27 استفاده شد. یافته‌ها نشان دادند که ارتباط مثبت و معناداری بین سواد بدنی و خرده مقیاس‌های آن با خودپنداره بدنی وجود دارد (P =.۰/۰۰۱). بین سواد بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و خرده مقیاس‌های آن ارتباط مثبت و معناداری وجود داشت (P =.۰/۰۰۱). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سواد بدنی ۷۲ درصد از تغییر در خودپنداره بدنی و ۴۳ درصد از تغییر در انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی را تبیین می‌کند که می‌تواند ضرورت توسعه سواد بدنی برای تقویت خودپنداره بدنی و افزایش انگیزش مشارکت دختران نوجوان در فعالیت‌های بدنی را توجیه نماید.

کلید واژه ها: سواد بدنی، خودپنداره بدنی، انگیزش مشارکت، فعالیت‌بدنی.

OPEN ACCESS
Copyright ©The authors
Publisher: University of Tabriz

مقدمه

در دهه‌های اخیر، سواد بدنی[1] به عنوان یکی از مفاهیم پایه در ارتقاء سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است. سواد بدنی مفهومی فراتر از توانایی‌ها و مهارت‌های حرکتی صرف بوده و ابعاد انگیزشی، شناختی و عاطفی نوجوان را در زمینه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در بر می‌گیرد (Gao et al., 2024). سواد بدنی به عنوان توانایی افراد در به کارگیری دانش و مهارت‌های حرکتی برای ارتقاء سلامت و تندرستی شناخته می‌شود (Sallis et al., 2000). یک فرد با سواد بدنی بالا، هنگامی‌که به سطح مهارت بالایی برسد قادر خواهد بود از ظرفیت‌های جسمی، روانی، شناختی و اجتماعی یکپارچه خود برای ارتقاء و سلامت و فعالیت بدنی، نسبت به شرایط و زمینه در تمام طول عمر استفاده نماید (Soltani et al., 2022). سواد بدنی مفهومی بسیارگسترده‌تر از تربیت‌بدنی، رشد شایستگی بدنی یا مشارکت در فعالیت‌های جسمانی دارد. سواد بدنی مفهومی مادام‌العمر است که انگیزه، شایستگی حرکتی، اعتماد به نفس، دانش و درک در جهت مسئولیت پذیرشدن در فعالیت‌های بدنی در طول زندگی را شامل می‌شود (Fallahzadeh et al., 2023). (Whitehead, 2010) سواد بدنی را به عنوان مجموعه‌ای از «انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی، دانش و درک» تعریف می‌کند که فرد به کمک آن‌ها قادر است فعالیت‌های جسمانی را در سطح مناسبی و مداوم در طول زندگی خود حفظ کند. او معتقد است که سواد بدنی شامل فرایندهای یادگیری فردمحور است که در آن دانش‌آموز باید از طریق درگیری فعال با محیط، مهارت‌های حرکتی را به کار گیرد و یادگیری را تقویت کند. انگیزه و اعتماد به نفس از ارکان اصلی این مفهوم هستند که در صورت تهدید این عوامل، مشارکت و تداوم فعالیت‌های جسمانی کاهش می‌یابد. به عقیده او، رویکردهای نوین آموزشی برای سواد بدنی تاکید بر یادگیری فعال، تعامل با محیط و مسئولیت‌پذیری فردی دارند و سواد بدنی می‌تواند به بهبود مشارکت در فعالیت‌های بدنی سالم، مستمر و منطبق با فرهنگ فرد کمک کند.

خودپنداره بدنی نیز به ادراک فرد از بدن خود و احساسات مرتبط با آن اشاره دارد (Cash & Smolak, 2011). خودپنداره، ادراک فرد از خود و چگونگی شناخت و نگرش او به خویش، بدون داشتن قضاوتی مشخص یا هر گونه مقایسه با اشخاص دیگر است. (Ricciardelli & McCabe, 2001). پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که کیفیت تصویر بدنی دختران نوجوان بیش از گذشته تحت تاثیر سبک زندگی فعال و شرکت مستمر در ورزش‌های فردی و گروهی قرار گرفته است (O'Keefe & Crane, 2024; Ghaffari et al., 2024). (Perry & Marsh, 2003b) در تحقیق خود روی شناگران نخبه، وجود ارتباط بین خودپنداره‌ی بدنی و عملکرد شنای بین المللی ورزشکاران نخبه را نشان دادند. از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها به نقش محیط اجتماعی و فرهنگی در شکل‌گیری خودپنداره بدنی و سواد بدنی اشاره کرده‌اند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) نشان داد که فشارهای اجتماعی و فرهنگی، می‌تواند تأثیر منفی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان داشته باشد. این پژوهش تأکید کرد که افزایش سواد بدنی می‌تواند به بهبود تصویر بدنی و عزت نفس در نوجوانان منجر شود. افزایش سواد بدنی که شامل دانش، مهارت و انگیزه برای حرکت به نحوی که برای سلامت و تندرستی مفید باشد، یکی از اهداف اصلی نظام‌های آموزشی و راهبردهای بهبود سلامت است (Whitehead, 2010). در سال‌های

[1]. Physical Literacy

Copyright ©The authors

اخیر، استفاده از رویکردهای نوین آموزشی و فناوری‌های نوین مانند بازی‌های برانگیزاننده موجب ارتقاء قابلیت‌های حرکتی، انگیزش، خودپنداره بدنی و لذت از مشارکت ورزشی به ویژه در نوجوانان با نیازهای ویژه و گروه‌های آسیب‌پذیر شده است (Temlali et al., 2024). خودپنداره بدنی و انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی از متغیرهای اساسی مرتبط با سطح و کیفیت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دختران نوجوان به شمار می‌روند. مطالعات جدید نشان می‌دهند که ارتقاء ابعاد شناختی و عاطفی سواد بدنی، از جمله تقویت خودکارآمدی، مهارت‌های همکاری و احساس موفقیت، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود خودپنداره بدنی، افزایش انگیزش و در نهایت ارتقاء مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی دارد(Gonzalez-Santamaria et al., 2025). نتایج پژوهش‌های اخیر تأیید می‌کند که شرکت در ورزش، با ایجاد تجارب مثبت، تمرکز بر توانمندی‌ها و ارائه بازخورد پویا، منجر به تقویت خودپنداره و شجاعت دختران نوجوان می‌شود(Peng et al., 2025; Torabi et al., 2025). با این حال، بسیاری از دختران نوجوان فاقد انگیزه لازم برای مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی هستند. این عدم انگیزش می‌تواند به کاهش سطح فعالیت‌بدنی و در نتیجه، کاهش سلامت جسمی و روانی منجر شود (Dishman et al., 2009).

از منظر اجتماعی، عوامل محیطی مانند خانواده، محیط مدرسه، سطح آگاهی و دسترسی به منابع، اثر معنی‌داری بر سواد بدنی و تمایل نوجوانان برای مشارکت فعال دارند. نتایج یک پژوهش در ایران (Mohammadi et al., 2024) با بررسی قومیت‌ها و مناطق شهری، حاکی از آن است که حتی در سطوح پایین‌تر از معیار مطلوب سواد بدنی، رابطه مثبت و معناداری بین سواد بدنی و سطح فعالیت‌بدنی کودکان و نوجوانان وجود دارد و این ارتباط در مناطق روستایی قوی‌تر است. (Mirehie & Gibson, 2020) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که داشتن حس مثبت و ارزشمندی نسبت به خود در زنان، موفقیت و تعامل اجتماعی از مهم‌ترین دلایل مشارکت ورزشی در زنان است. (Hassandra et al., 2003) نشان دادند که هم محیط اجتماعی و هم تفاوت‌های فردی بر انگیزه درونی برای مشارکت در تربیت‌بدنی دخیل هستند. (Ahmadi et al., 2023) در پژوهش خود نشان دادند، سطح سواد بدنی دختران نوجوان می‌تواند میزان فعالیت‌بدنی آن‌ها را پیش بینی کنند. در نظر زنان فعالیت‌های ورزشی، فعالیتی به قصد دستیابی به زیبایی تلقی می‌شود (Norozi et al., 2018). همچنین (Lubans et al., 2010) در پژوهش خود نشان دادند که افزایش سواد بدنی دختران نوجوان باعث افزایش انگیزش آنها برای مشارکت در ورزش می‌شود. در جمع‌بندی، جدیدترین شواهد علمی گویای آن است که تعامل سازنده سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش شرکت در ورزش نه تنها فعالیت‌بدنی دختران نوجوان را افزایش می‌دهد، بلکه بر تقویت سلامت جسمی و روانی این گروه سنی نیز تاثیر بسزایی دارد (Gonzalez-Santamaria et al., 2025; Gharayagh zandi et al., 2025; Peng et al., 2025; Robbins et al., 2024). بنابراین، هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی دختران نوجوان است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر روش اجرا توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. متغیر پیش بین در این پژوهش سواد بدنی و متغیرهای ملاک شامل خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی است. از بین دانش‌آموزان دختر دوره

Copyright ©The authors

متوسطه دوم منطقه ۴ شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل و در دسترس بودند، تعداد ۱۰۷ دانش‌آموز دختر با میانگین سنی ۰/۵۲۴± ۱۶/۷۷ سال به صورت داوطلبانه در این پژوهش مشارکت نمودند.

ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق

پرسشنامه خودپنداره بدنی: پرسشنامه اولیه توسط (Marsh et al., 2010) و شامل ۴۰ عبارت از هفتاد عبارت فرم اصلی که برای اندازه‌گیری ۹ مولفه خاص از خودپنداره بدنی (سلامتی، هماهنگی، فعالیت بدنی، چربی‌بدنی، لیاقت ورزشی، ظاهر، قدرت، انعطاف‌پذیری و استقامت) و دو مولفه کلی (خودپنداره بدنی کلی و عزت نفس) طراحی شده است و نشان دهنده وضعیت افکار، احساسات و گرایش‌های فرد در خصوص بدن است. (Bahram et al., 2012) در اعتباریابی آن ۴ عبارت را حذف نمود و نهایتا این پرسشنامه به ۳۶ سؤال در مقیاس لیکرت ۶ ارزشی امتیازگذاری شده است و با عنوان خود توصیف بدنی[1] معرفی شده است. برای بررسی همسانی درونی فرم کوتاه پرسشنامه خود توصیف بدنی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. همسانی درونی ان بالای ۰/۹۰ بدست آمد و در مجموع پایایی زمانی پرسشنامه ۰/۸۳ بدست آمد.

پرسشنامه سواد بدنی: هدف این ابزار سنجش سواد بدنی نوجوانان ۱۲تا ۱۸ سال می‌باشد. پرسشنامه ۲۵ سوالی سواد بدنی نوجوانان که توسط محمدزاده و همکاران ارائه شده است، ابزاری استاندارد و روانسنجی شده برای سنجش سطح سواد جسمانی نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله به شمار می‌رود. بررسی همسانی درونی (آلفای کرونباخ) پرسشنامه و عامل‌های پرسشنامه بیش از ۰/۷ گزارش شد. (Mohamadzadeh et al., 2021) در بررسی روایی ملاک همزمان پرسشنامه سواد بدنی نوجوانان نشان دادند که بین ابعاد سه گانه دانش و آگاهی (۰/۷۳۶)، ظرفیت‌های روانشناختی و رفتاری (۰/۷۲۶) و شایستگی بدنی و فعالیت (۰/۶۷۶) و کل مقیاس (۰/۷۹۲) همبستگی بالا و معنی‌داری (p<۰/۰۰۱) وجود دارد. این ابزار در حوزه‌های مختلف مرتبط با سلامت و تربیت بدنی نوجوانان قابل استفاده است و به دلیل آسانی تکمیل پرسشنامه، می‌تواند در مطالعات میدانی به خوبی به کار گرفته شود.

پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی : هدف اصلی این پرسشنامه، شناخت عوامل انگیزشی افراد برای شرکت در محیط‌های آموزشی و ورزشی است. پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی که توسط (Gill et al., 1983) ساخته شد و متشکل از ۳۰ گویه و هشت خرده مقیاس (موفقیت، گروه گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست یابی و تفریح و سرگرمی) است. پاسخ به گویه‌ها براساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت کدگذاری می‌شود (کاملا مهم ۵ امتیاز تا کاملا غیر مهم ۱ امتیاز) که نمره بالاتر نشان‌دهنده انگیزه بیشتر است وبر اساس میانگین حاصل از نمرات خرده مقیاس‌ها، اولویت‌بندی انگیزشی افراد مشخص می‌شود. نتایج حاصل از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که ضریب همسانی درونی پرسشنامه برابر۰/۸۳ است. در بررسی همسانی هر یک از خرده مقیاس‌های پرسشنامه نتایج نشان داد که کمترین مقدار آلفا ۰/۳۷ و مربوط به خرده مقیاس دوست‌یابی و بالاترین مقدار آلفا ۰/۷۵ و مربوط به خرده مقیاس آمادگی است.

[1]. PSDQ-S

Copyright ©The authors

یافته‌ها

روش آماری در این پژوهش به دو صورت آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) استفاده شد. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون به منظور تعیین ارتباط بین سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی و همچنین به منظور پیش‌بینی متغیرهای ملاک با استفاده از متغیر پیش بین از روش آماری رگرسیون همزمان استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) مربوط به قد و وزن شرکت کنندگان گزارش شده است.

جدول ۱- توصیف مشخصات فردی شرکت کنندگان

سن (سال)		قد (سانتی‌متر)		وزن (کیلوگرم)	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۱۶/۷۷	۰/۵۲۴	۱۶۴/۶۵	۴/۹۵۳	۵۷/۰۵	۱۰/۸۵۳

آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار مربوط به خرده مقیاس‌های انگیزش مشارکت ورزشی و سواد بدنی در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای ملاک و پیش‌بین و خرده مقیاس‌های آنها

متغیر	خرده مقیاس‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی		۱۰۷	۱۱۶/۲۲	۱۷/۸۹۶
خرده مقیاس‌های انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی	موفقیت	۱۰۷	۲۲/۷۲	۴/۹۹۸
	گروه گرایی	۱۰۷	۱۰/۲۷	۳/۱۱
	آمادگی	۱۰۷	۱۳/۲۵	۲/۰۷۵
	تخلیه انرژی	۱۰۷	۲۰/۱۶	۳/۰۳۵
	عوامل موقعیتی	۱۰۷	۱۰/۱۹	۲/۵۸۹
	بهبود مهارت	۱۰۷	۱۳/۰۴	۲/۲۲۷
	دوست یابی	۱۰۷	۱۳/۸۲	۳/۱۶۸
	تفریح و سرگرمی	۱۰۷	۱۲/۸۰	۲/۲۶۷
سواد بدنی		۱۰۷	۸۴/۰۹	۱۷/۶۰۴
خرده مقیاس‌های سواد بدنی	ظرفیت روانشناختی و رفتاری	۱۰۷	۳۸/۸۷	۹/۵۷۱
	دانش و آگاهی	۱۰۷	۲۵/۷۳	۴/۷۴
	شایستگی بدنی و فعالیت	۱۰۷	۱۹/۵۰	۵/۳۷۲
خودپنداره بدنی		۱۰۷	۱۵۶/۱۴	۲۷/۹۵۳

Copyright ©The authors
Publisher: University of Tabriz

نتایج بررسی نشان داد که داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردار بودند ($P\leq0.05$). با توجه به محقق شدن پیش فرض توزیع طبیعی داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌های حاصل از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۳ خلاصه شده است.

جدول ۳- ارتباط بین سواد بدنی و خرده مقیاس‌های آن با خودپنداره بدنی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	معنی داری
سواد بدنی	خودپنداره بدنی	۱۰۷	۰/۶۹۲**	۰/۰۰۱
ظرفیت روانشناختی و رفتاری		۱۰۷	۰/۵۹۰**	۰/۰۰۱
دانش و آگاهی		۱۰۷	۰/۶۰۱**	۰/۰۰۱
شایستگی بدنی و فعالیت		۱۰۷	۰/۶۸۶**	۰/۰۰۱

*در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

**در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

یافته‌های حاصل نشان دادند که ارتباط مثبت و معناداری بین سواد بدنی و خرده مقیاس‌های آن با خودپنداره بدنی وجود دارد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت با افزایش سواد بدنی در دختران نوجوان خودپنداره بدنی آنها نیز افزایش می یابد.

جدول ۴- ارتباط بین سواد بدنی با انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و خرده مقیاس‌های

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	معنی داری
سواد بدنی	انگیزش شرکت در فعالیت بدنی	۱۰۷	۰/۳۸۸**	۰/۰۰۱
	موفقیت	۱۰۷	۰/۲۷۸*	۰/۰۰۴
	گروه گرایی	۱۰۷	۰/۱۵۴	۰/۱۱۲
	آمادگی	۱۰۷	۰/۴۵۹**	۰/۰۰۱
	تخلیه انرژی	۱۰۷	۰/۲۹۸*	۰/۰۰۲
	عوامل موقعیتی	۱۰۷	۰/۳۰۱*	۰/۰۰۲
	بهبود مهارت	۱۰۷	۰/۵۰۶**	۰/۰۰۱
	دوست یابی	۱۰۷	۰/۲۵۳*	۰/۰۰۹
	تفریح و سرگرمی	۱۰۷	۰/۲۲۷*	۰/۰۱۹

* در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

** در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین سواد بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و خرده مقیاس‌های آن ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. در خرده مقیاس گروه گرایی ارتباط معنادار نمی‌باشد ولی در سایر خرده مقیاسهای انگیزش مشارکت و انگیزش مشارکت به طور کلی با سواد بدنی **ارتباط مثبت و معنادار** است. بنابراین می توان نتیجه گرفت با افزایش سواد بدنی در دختران نوجوان انگیزش مشارکت در فعالیت جسمانی آنها افزایش می یابد.

Copyright ©The authors

برای بررسی ارتباط خطی بین خرده مقیاس‌های سواد بدنی با هر یک از متغیرهای ملاک از آزمون رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. متغیرهای پیش بین در این تحلیل‌ها شامل ظرفیت روانشناختی و رفتاری، دانش و آگاهی، و شایستگی بدنی و فعالیت بودند که به روش همزمان تحلیل شدند. پیش فرض‌های رگرسیون خطی شامل وجود رابطه خطی بین متغیر ملاک و پیش بین، بررسی استقلال داده ها، توزیع طبیعی مقدار باقی‌مانده و همچنین عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین بررسی شدند.

جدول ۵ - ضریب تعیین نمرات متغیرهای ملاک در مدل رگرسیونی

متغیر	مدل	R	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	خطای انحراف معیار برآورد
خودپنداره بدنی	همزمان	۰/۷۲	۰/۵۲	۰/۵۰	۱۹/۶۸
انگیزش شرکت در فعالیت بدنی	همزمان	۰/۴۳	۰/۱۸	۰/۱۶	۱۶/۴۲

همانطور که جدول ۵ نشان می دهد مدل رگرسیونی ۷۲ درصد از تغییر در خودپنداره بدنی و ۴۳ درصد از تغییر در انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی را تبیین می کند.

برای بررسی معنی داری مدل رگرسیونی پیش‌بین از تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد که در جدول ۶ گزارش شده است.

جدول ۶- تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی معنی داری مدل رگرسیون پیش بین در متغیرهای ملاک

متغیر	مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	P
خودپنداره بدنی	رگرسیون	۴۲۹۴۴/۴۴	۳	۱۴۳۱۴/۸۱	۳۶/۹۷	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۳۹۸۸۲/۴۶	۱۰۳	۳۸۷/۲۱	-	-
	کل	۸۲۸۲۶/۹۰	۱۰۶	-	-	-
انگیزش شرکت در فعالیت بدنی	رگرسیون	۶۱۸۱/۰۱	۳	۲۰۶۰/۳۴	۷/۶۴	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۲۷۷۶۵/۶۱	۱۰۳	۲۶۹/۵۷	-	-
	کل	۳۳۹۴۶/۶۲	۱۰۶	-	-	-

با توجه به جدول ۶ می‌توان گفت مدل رگرسیونی پیش بینی خودپنداره بدنی توسط متغیرهای پیش‌بین (R Square=0.52, $p=0.001$, $F_{(3,103)}=36.97$) و همچنین مدل رگرسیونی پیش بینی انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی توسط متغیرهای پیش‌بین (R Square=0.18, $p=0.001$, $F_{(3,103)}=7.64$) معنی‌دار است.

مدل پیش بینی رگرسیونی و ضرایب متغیرهای پیش بین در جداول ۷ و ۸ خلاصه شده است.

جدول ۷- مدل پیش بینی رگرسیونی و ضرایب متغیرهای پیش بین خودپنداره بدنی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T	P
	بتا	خطای استاندارد	بتا		
ضریب ثابت	۶۳/۰۵	۱۰/۵۷	-	۵/۹۷	۰/۰۰۱
ظرفیت روانشناختی و رفتاری	۰/۳۸	۰/۳۱	۰/۱۳	۱/۲۳	۰/۲۲۰
دانش و آگاهی	۱/۲۲	۰/۶۰	۰/۲۱	۲/۰۳*	۰/۰۴۵
شایستگی بدنی و فعالیت	۲/۴۱	۰/۵۲	۰/۴۶	۴/۶۶*	۰/۰۰۱

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

مدل رگرسیونی جدول ۷ نشان می دهد که دانش و آگاهی با ضریب ۱/۲۲ و شایستگی بدنی و فعالیت با ضریب ۲/۴۱ توانستند بصورت معناداری خودپنداره بدنی را پیش بینی کنند که مدل به شرح ذیل است:

❖ (دانش و آگاهی) ۰۵/۲۲+۶۳/۱= مقدار مورد انتظار خودپنداره بدنی

❖ (شایستگی بدنی و فعالیت) ۰۵/۴۱+۶۳/۲= مقدار مورد انتظار خودپنداره بدنی

یعنی با افزایش یک واحد در دانش و آگاهی، به مقدار ۱/۲۲ واحد به خودپنداره بدنی اضافه می‌شود و با افزایش یک واحد در شایستگی بدنی و فعالیت، به مقدار ۲/۴۱ واحد خودپنداره بدنی افزایش می یابد.

جدول ۸- مدل پیش بینی رگرسیونی و ضرایب متغیرهای پیش بین انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T	P
	بتا	خطای استاندارد	بتا		
ضریب ثابت	۷۷/۸۸	۸/۸۲	-	۸/۸۳	۰/۰۰۱
ظرفیت روانشناختی و رفتاری	۰/۵۴	۰/۲۶	۰/۲۹	۲/۱۱*	۰/۰۳۷
دانش و آگاهی	۰/۹۹	۰/۵۰	۰/۲۶	۱/۹۷	۰/۰۵۲
شایستگی بدنی و فعالیت	-۰/۴۲	۰/۴۳	-۰/۱۳	-۰/۹۷	۰/۳۳۷

مدل رگرسیونی جدول ۸ نشان می دهد که ظرفیت روانشناختی و رفتاری با ضریب ۰/۵۴ توانست بصورت معنی داری انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی را پیش‌بینی کند.

❖ (ظرفیت روانشناختی و رفتاری) ۷۷/۸۸+۰/۵۴ – مقدار مورد انتظار انگیزش شرکت در فعالیت بدنی

یعنی با افزایش یک واحد در ظرفیت روانشناختی و رفتاری، به مقدار ۰/۵۴ واحد انگیزش شرکت در فعالیت‌بدنی بیشتر می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین سواد بدنی با خودپنداره بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی در دختران نوجوان بود. نتایج پژوهش نشان داد بین سواد بدنی و خرده مقیاس‌های آن با خودپنداره بدنی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

سواد بدنی به عنوان «ظرفیت، انگیزه، اعتماد، دانش و درک لازم برای مشارکت در فعالیت‌بدنی در طول عمر» تعریف می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که دختران با سطح بالاتر سواد بدنی، چربی بدن کمتر، آمادگی هوازی بهتر و شاخص‌های روانی مثبت‌تری دارند (Domínguez-Martín et al., 2024; Mayordomo-Pinilla et al., 2025). فعالیت‌بدنی منظم در رشد خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس نیز مؤثر است و باعث بهبود شایستگی ادراک شده می‌شود، بنابراین با شرکت منظم در فعالیت بدنی، افراد احساس خوبی از خود و توانایی‌ها به دست می آورند (Malekian et al., 2021). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بین سواد بدنی و خودپنداره بدنی ارتباط معناداری وجود دارد. یافته‌های پژوهش (O'Keefe

Copyright ©The authors

(Crane, 2024 & نشان داد که سطوح بالاتر خودپنداره بدنی و خودباوری جسمانی رابطه‌ی مثبت و معناداری با سواد بدنی دارند. افزایش مهارت‌ها، دانش حرکتی و مشارکت در فعالیت‌های با شدت متوسط تا شدید باعث ارتقاء نگرش مثبت نسبت به بدن در دختران نوجوان شده و نقش حفاظتی در برابر ناراحتی‌های بدنی و کاهش اضطراب ایفا می‌کند. (Cairney et al., 2019) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سواد بدنی نه تنها توانایی‌های جسمانی را ارتقا می‌دهد، بلکه کمک می‌کند تا نگرش مثبتی نسبت به بدن خود پیدا کرده و از فعالیت‌بدنی لذت ببریم. همچنین (Tabiee et al., 2018) در پژوهشی به بررسی رابطه فعالیت ورزشی با خودپنداره بدنی در دانشجویان پسر پرداختند، نتایج پژوهش آنها نشان داد فعالیت ورزشی باعث بهبود خودپنداره بدنی و عزت نفس دانشجویان می‌شود. یافته‌های (Peng et al., 2025) نشان داد تقویت سواد بدنی به‌ویژه برای دختران نوجوان که از نظر انگیزشی، اجتماعی و فرهنگی فشار مضاعفی بر تصویر بدنی آن‌ها وجود دارد از اهمیت بیشتری برخوردار است و مداخلات هدفمند می‌تواند رضایت‌مندی و عزت نفس بدنی آنان را بهبود بخشد. از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که دختران نوجوان به دلیل تغییرات جسمانی و روانی دوران بلوغ، بیشتر در معرض خطر شکل‌گیری خودپنداره بدنی منفی هستند (Ricciardelli & McCabe, 2001). به طور کلی، نتایج اکثر تحقیقات نشان می‌دهند که سواد بدنی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان داشته باشد. هنگامی که دختران توانایی‌های حرکتی و ورزشی خود را بهبود می‌بخشند و در فعالیت‌های بدنی مؤثر شرکت می‌کنند، معمولاً احساس بهتری نسبت به بدن خود دارند. با این حال، همچنان نیاز به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه وجود دارد تا بتوان به درک جامع‌تری از مکانیسم‌های تأثیرگذار بر این ارتباط دست یافت.

نتایج دیگر پژوهش نشان دادند که ارتباط مثبت و معناداری بین سواد بدنی و انگیزش مشارکت در فعالیت‌بدنی و خرده مقیاس‌های آن وجود دارد. (Whitehead, 2010) تأکید کرد که سواد جسمانی فراتر از مهارت‌های فیزیکی است و شامل تعامل پیچیده فرد با محیط، همسالان و جامعه است. انگیزه به عنوان بخش اصلی سواد جسمانی مورد توجه قرار دارد؛ زیرا انگیزه، اعتماد به نفس و عزت نفس در بستر فعالیت‌های بدنی و مشارکت اجتماعی تقویت و حفظ می‌شوند. همچنین، در این نظریه تاکید شده که سواد جسمانی باید مفهومی جامع باشد که توسعه مادام‌العمر مهارت‌ها و انگیزه‌ها را در بر گیرد و به افراد کمک کند تا در تمام مراحل زندگی خود فعال و سالم بمانند. این یافته تحقیق با نتایج یافته‌های (Norozi et al., 2018) همسو است. (Norozi et al., 2018) در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر تصویر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان به این نتیجه رسیدند دو متغیر تصویر بدن و مدیریت بدن و مؤلفه‌های آنها به طور معناداری مشارکت ورزشی زنان را تبیین می‌کنند. یافته‌های پژوهش (Soltani et al., 2022) نیز نشان داد اعتماد به نفس معلمان با انگیزه آنان برای آموزش تربیت بدنی رابطه معناداری دارد و اعتماد به نفس معلمان با سواد بدنی آنان رابطه معناداری داشت.از سوی دیگر، (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) در تحقیق خود نشان دادند که فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای دستیابی به استانداردهای زیبایی، می‌تواند تأثیر منفی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان داشته باشد.

سواد بدنی نه‌تنها شاخص کلیدی سلامت حرکتی نوجوانان است، بلکه با اثرگذاری عمیق بر خودپنداره بدنی، نقش بسزایی در تقویت عزت نفس، انگیزه، نشاط و مشارکت بیشتر نوجوانان در فعالیت جسمانی دارد. افزایش فرصت‌های یادگیری باکیفیت، توسعه محیط‌های حمایتی و آموزش معلمان برای ترویج مؤلفه‌های سواد بدنی می‌تواند اثربخشی مداخلات ارتقای خودپنداره بدنی را

Copyright ©The authors

دوچندان کند. نتایج تحقیقات تایید می‌کنند که سواد بدنی مؤلفه‌ای کلیدی برای توسعه خودپنداره بدنی مثبت و افزایش انگیزش مشارکت ورزشی در میان دختران نوجوان است (Hu et al., 2025; O'Keefe & Crane, 2024). هم‌زمان، حمایت روانی–اجتماعی، محیط یادگیری مثبت و مداخلات هدفمند مبتنی بر نیازهای دختران نوجوان نقشی اساسی در بهبود سلامت جسمانی و ذهنی، افزایش اعتماد به نفس و تثبیت مشارکت پایدار آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کنند. به این ترتیب، تدوین راهبردهای عملی برای ارتقای سواد بدنی، توجه به ابعاد روانی و اجتماعی و ایجاد شبکه‌های حمایتی از سوی نظام آموزشی و خانواده ضرورت دارد تا زمینه‌ساز مشارکت فعال‌تر، سلامت جامع‌تر و توانمندی نسل آینده دختران نوجوان باشد. مواردی مانند حمایت خانواده، آموزش سواد رسانه‌ای، و بهبود محیط‌های آموزشی می‌تواند این تاثیر مثبت را تقویت نماید و از پیامدهای منفی اجتماعی پیشگیری کند.

این مطالعه می‌تواند به شناسایی راهکارهای موثری برای توسعه برنامه‌های آموزشی و تربیت بدنی که انگیزش دختران را برای مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی افزایش دهد، کمک کند. همچنین، این تحقیق می‌تواند به سیاست‌گذاران و مربیان تربیت بدنی کمک کند تا راهبردهای مناسبی برای بهبود سلامت بلندمدت نوجوانان به کار گیرند.

با توجه به اینکه داده‌های این پژوهش در بازه زمانی کوتاه و مشخصی و از چند آموزشگاه محدود جمع آوری شده و دسترسی به تعداد زیاد شرکت کنندگان با شرایط اقتصادی و اجتماعی متنوع میسر نشده است و همچنین جمع آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه انجام شده است لذا تعمیم نتایج به جامعه دختران نوجوان باید با احتیاط صورت پذیرد و انجام پژوهش‌های بیشتر با نمونه بزرگتر، روش‌های نمونه گیری تصادفی، استفاده از ابزارهای ترکیبی و کنترل بیشتر عوامل بیرونی پیشنهاد می گردد.

پیام مقاله

سواد بدنی مفهومی فراگیر و تأثیر گذار است و لازم است با برنامه ریزی دقیق و جامع تمامی عوامل تأثیر گذار بر آن و شاخص های تحت تأثیر آن شناسایی و احصاء گردد تا برای توسعه بلند مدت آن به منظور دستیابی به جامعه ای سالم و باسواد بدنی قابل قبول اقدامات لازم صورت پذیرد.

ملاحظات اخلاقی

نویسندگان مقااله در مراحل اجرای تحقیق، اصول اخلاقی مندرج در پروتکل هلسینکی را رعایت نموده اند.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان پژوهش حاضر در کلیه مراحل تحقیق از ایده پردازی تا تهیه دستنوشته مشارکت و سهم یکسانی داشتند و نویسندهٔ اول، مسئولیت پژوهش را به عهده دارد.

تقدیر و تشکر

نگارندگان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند تمامی دانش آموزان شرکت کننده در این پژوهش سپاسگزاری نمایند.

Copyright ©The authors

حمایت مالی

این پژوهش با حمایت مالی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی طبق ابلاغ گرنت شماره ۱۴۰۴/۳۷۷۰۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۷ انجام گردیده است.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ گونه تعارض منافعی را گزارش نکردند.

Copyright ©The authors
Publisher: University of Tabriz

References

Abdolmaleki, Z., Bahram, A., Saleh Sedgpour, B., & Abdul Maleki, F. (2010). Structural Equation Model of the Relationship between Socio-Economic Status and Body Self-Concept of Adolescent Girls: Mediated by Physical Activity and Body Mass Index (Ministry of Science Scientific Article). *Motor Behavior and Sport Psychology Fall-Winter 2010., 7*, 13-30 .

Ahmadi, A., Khalesi, M., & Rajabpour, M. (2023). Prediction of the Physical Activity Level of Adolescent Girls based on Perceived Physical Literacy: The Mediating Role of Cognitive Abilities. *Pajouhan Scientific Journal, 21*(2), 104-112. DOI: 10.61186/psj.21.2.104

Bahram, A., Saleh Sedgpour, B., & Abdul Maleki, F. (2012). Psychometric evaluation of the short form of the self-descriptive body image questionnaire in students in Tehran. . *Motor Behavior and Sport Psychology. , 11*, 13-34 .

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports medicine, 49*, 371-383. DOI: 10.1007/s40279-019-01063-3

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press .

Dishman, R. K., Saunders, R. P., Motl, R. W., Dowda, M., & Pate, R. R. (2009). Self-efficacy moderates the relation between declines in physical activity and perceived social support in high school girls. *Journal of pediatric psychology, 34*(4), 441-451. DOI: 10.1093/jpepsy/jsn100

Domínguez-Martín, G., Tárraga-López, P. J., & López-Gil, J. F. (2024). Relationship between perceived physical literacy and obesity-related outcomes in adolescents: the EHDLA study. *Frontiers in Public Health, 12*, 1321361 .

Fallahzadeh, F., Samadi, H., & Abbasi Bafghi, H. (2023). The Effectiveness of a Course of Web-based Physical Activity on the Physical Literacy and Body Image Coping Strategies in Overweight Middle-Aged Women: A Study with an Expectancy Effect. *Armaghane Danesh, 28*(3), 355-370. DOI: 10.61186/armaghanj.28.3.355

Gao, M., Che, W., & Qi, S. (2024). The construction of a physical literacy assessment index system for junior high school students: a Chinese study. *Scientific Reports, 14*(1), 23938 .

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology, 14*(1), 1-14 .

Ghaffari, T., Namazizadeh, M., Balali, M., & Nasiri, E. (2024). Do movement training methods (Traditional and TGfU) have an effect on self-efficacy in adolescent girls? *Mind, Movement and Behavior*, 2(2), 91-108. DOI: 10.22034/MMBJ.2024.57271.1047

Gharayagh zandi, H., Shaabani, F., Noferesti, A., & ArabAmeri, E. (2025). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Based Intervention on Physical Activity Motivation and Participation Among Students with Low Levels of Physical Activity. *Mind, Movement and Behavior*, 4(1), 1-24. DOI: 10.22034/mmbj.2025.66188.1163

Gonzalez-Santamaria, X., Eizaguirre, J. S., García, M. Á. F., & Mena, E. B. (2025). A healthy bond: relationship between dog ownership, physical activity levels, motivation, physical self-concept and well-being in adolescents. *Retos, 69*, 837-853. DOI:10.47197/retos.v69.114863

Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of sport and exercise, 4*(3), 211-223. DOI:10.1016/S1469-0292(02)00006-7

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Hu, H., Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How psychological resilience shapes adolescents' sports participation: the mediating effect of exercise motivation. *Frontiers in Psychology, 16*, 1546754. DOI:10.3389/fpsyg.2025.1546754

Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports medicine, 40*, 1019-1035. DOI: 10.2165/11536850-000000000-00000

Malekian, M. D., VaezMousavi, M., Ghasemi, A., & Kashi, A. (2021). How are Academic and Physical Self-Concept in Student Female Athlete and Non-Athlete? *Sport Psychology Studies, 10*(35), 51-80. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8139.1886

Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(4), 438-482. DOI: 10.1123/jsep.32.4.438

Mayordomo-Pinilla, N., Sánchez-Miguel, P. A., Galán-Arroyo, C., Castillo-Paredes, A., & Rojo-Ramos, J. (2025). Physical literacy in school aged children: a preliminary analysis relating health factors. *Frontiers in Public Health, 13*, 1424027. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1424027

Mirehie, M., & Gibson, H. J. (2020). Women's participation in snow-sports and sense of well-being: a positive psychology approach. *Journal of Leisure Research, 51*(4), 397-415. DOI: 10.1080/00222216.2019.1702485

Mohamadzadeh, M., Sheikh, M., Hoomanian, D ,.Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2021). Evaluation of psychometric properties of perceived physical literacy instrument (ppli) in iranian adolescents. *Journal of Psychological Science, 20*(102), 861-868 .

Mohammadi, M., Mahmoud, S., Hoomanian, D., Gharayagh Zandi, H., & Hamidi, M. (2024). Relationship between Physical Activity Level and Physical Literacy in Iranian Ethnic Children : A Cross-Cultural Study. *Journal of Applied Psychological Research, 15*(4), 109-128. DOI: 0.22059/japr.2023.347479.644353

Norozi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., & Ghasemi, H. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Journal of Applied sociology, 29*(4), 99-122. DOI: 10.22108/jas.2018.104379.1117

O'Keefe, L., & Crane, J. R. (2024). Physical Activity Intensity and Body Appreciation in Adolescent Girls. *The Health & Fitness Journal of Canada, 17*(3), 14-27. DOI: 10.14288/hfjc.v17i3.850

Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC psychology, 13*(1), 1-17. DOI: 10.1186/s40359-025-02529-y

Perry, C., & Marsh, H. (2003). Relations between elite athlete self-concept and international swimming performance. International Education Research Conference of the Australian Association for Research in Education (AARE) and New Zealand Association for Research in Education. NZARE

Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical psychology review, 21*(3), 325-344. DOI: 10.1016/s0272-7358(99)00051-3

Robbins, L. B., Ling, J., Pfeiffer, K. A., Kerver, J. M., Resnicow, K., McCaffery, H., Hilliard, A., Hobbs, L., Donald, S., & Kaciroti, N. (2024). Intervention to increase physical activity and healthy eating among under-represented adolescents: GOAL trial protocol. *BMJ open, 14*(1), e080437. DOI: 10.1136/bmjopen-2023-080437

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise, 32*(5), 963-975. DOI: 10.1097/00005768-200005000-00014

Soltani, S., Hosseini, S. S., & Mokhtari Dinani, M. (2022). Relationship between self-confidence and motivation for physical activity training: The mediating role of physical literacy. *Sport Psychology Studies, 10*(38), 269-298. DOI: 10.22089/spsyj.2021.10925.2204

Tabiee, S., Vagharseyyedin, S. A., Salmani–Mud, M., & Hosseini, M. (2018). Relationship of physical self concept and athletic performance in male medical students in Birjand University of Medical Sciences. *Journal of Birjand University of Medical Sciences, 25*(1), 52-61 .

Temlali, T. Y., Lust, J., Klaperski-van der Wal, S., & Steenbergen, B. (2024). The effectiveness of exergames in improving physical activity behaviour and physical literacy domains in adolescents with developmental coordination disorder and cerebral palsy: A scoping review. *Child: care, health and development, 50*(4), e13293. DOI: 10.1111/cch.13293

Torabi, F., Hejazi Dehghani, Z. S., & Zamankhanpour, M. (2025). The Effect of Exercise Programs on Physical Literacy and Body Composition of Overweight and Obese Elementary School Girls. *Mind, Movement and Behavior*, 4(2), 120-138. DOI: 10.22034/mmbj.2025.67865.1200

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image, 14*, 118-129. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge .

Copyright ©The authors