مجله علوم پزشکی رازی دوره ۳۱، شماره پیوسته ۱۷۸، ۲۷ بهمن ۱۴۰۳ https://doi.org/10.47176/rjms.31.178

مقاله پژوهشی

پسایندهای سواد حرکتی (بدنی) در بین شهروندان ایرانی

فرشته نیک خاکیان: دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

وحید شجاعی: دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. (* نویسنده مسئول) shojaei.vahid@yahoo.com

محمد حامی: دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

چکیده

زمینه و هدف: ایده اصلی سواد بدنی یک رویکرد یکپارچه و کل‌نگر به فعالیت بدنی ذهن و بدن است. هدف از این پژوهش، شناسایی پسایندهای سواد حرکتی (بدنی) در بین جامعه ایرانی بود.

روش کار: تحقیق حاضر از منظر پارادایم از نوع تحقیقات تفسیری، رویکرد کیفی، استراتژی گرندد تئوری و تاکتیک تحلیل محتوای پنهان بوده است. روش جمع‌آوری داده‌ها در تحقیق به شکل مصاحبه عمیق با ۱۷ نفر از کارشناسان مجرب مشتمل بر اساتید دانشگاه و خبرگان تجربی در حوزه سواد بدنی (حرکتی) و سلامت بوده است. شیوه نمونه گیری به صورت غیرتصادفی و هدفمند بوده و مصاحبه‌ها تا موقعی پیش رفت که اشباع نظری در خصوص سوالات و اهداف تحقیق به دست آمد. قالب اطلاعات به دست آمده از طریق مصاحبه‌ها به دو صورت صدا و متن بوده و تجزیه و تحلیل آنها از طریق نرم‌افزار *MAXQDA 18* انجام شد. محقق پس از فرآیند کدگذاری بازِ مصاحبه‌های انجام شده، مفاهیم را استخراج نموده است. سپس از طریق کدگذاری محوری، مفاهیم احصاء شده را در قالب مقولات مختلف دسته‌بندی نمود و در نهایت از طریق کدگذاری انتخابی، مدلی را متشکل از پیامدهای ناشی از توسعه سواد حرکتی طراحی کرد.

یافته‌ها: یافته‌های این تحقیق نشان داد که پسایندهای سواد بدنی (حرکتی) شامل مفاهیمی مشتمل بر شایستگی جسمانی، شایستگی حرکتی، شایستگی هیجانی، شایستگی اجتماعی، مهارتهای شناختی، ارتباطی و مقابله‌ای می‌باشند.

نتیجه‌گیری: در مجموع، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که سواد حرکتی نه تنها در حوزه سلامت جسمانی مؤثر است، بلکه پیامدهای گسترده‌ای در زمینه‌های روان‌شناختی و اجتماعی دارد. افراد دارای سواد حرکتی بالا، علاوه بر برخورداری از سلامت فیزیکی بهتر، در تنظیم هیجانات، برقراری ارتباطات اجتماعی و مدیریت چالش‌های زندگی نیز موفق‌تر هستند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آموزش و توسعه سواد حرکتی می‌تواند یک راهبرد مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی شهروندان ایرانی و بهبود سلامت عمومی در جامعه باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

سواد بدنی،

آمادگی جسمانی،

شهروندان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۱۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷

شیوه استناد به این مقاله:

Nikkhakian F, Shojaei V, Hami M. The Outcomes of Physical Literacy Among Iranian Citizens. Razi J Med Sci. 2025(15 Feb);31.178.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.

Razi Journal of Medical Sciences. 2025(15 Feb);31.178. https://doi.org/10.47176/rjms.31.178

Original Article

The Outcomes of Physical Literacy Among Iranian Citizens

Fereshteh Nikkhakian: PhD Student in Sports Management, Department of Sports Management, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran
Vahid Shojaei: Associate Professor, Department of Sport Management, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (*Corresponding author) shojaei.vahid@yahoo.com
Mohammad Hami: Associate Professor, Department of Sport Management, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

Abstract

Background & Aims: Physical literacy is a key concept in personal and social development, playing a fundamental role in empowering citizens to adopt an active and healthy lifestyle. This concept extends beyond basic physical skills and encompasses a set of cognitive, emotional, and social abilities that enable individuals to move effectively and confidently in various situations. As a sedentary lifestyle has become a major challenge in modern societies, physical literacy can play a vital role in mitigating problems caused by insufficient physical activity. Numerous studies have shown that the level of physical literacy among citizens has a direct impact on quality of life, physical and mental health, social participation, and academic performance. This concept not only improves physical fitness and helps prevent non-communicable diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular diseases but also enhances individuals' motivation to engage in physical activities by increasing their movement confidence. Developing physical literacy at an early age can lead to the formation of healthy and sustainable habits throughout life, whereas a lack of physical literacy may result in reduced participation in physical activities and an increased risk of physical and mental health issues in adulthood. Raising public awareness about the importance of physical literacy can contribute to the enhancement of educational programs and public health policies. Schools, sports clubs, and public spaces play a crucial role in creating movement opportunities for citizens and can strengthen their motor skills and motivation for physical activity through targeted programs. Additionally, cultural, economic, and environmental factors influence the extent of physical literacy development. For instance, communities with limited access to sports and recreational facilities often experience lower levels of physical participation. Moreover, the psychological effects of physical literacy should not be overlooked. Individuals with adequate motor skills generally experience a higher sense of self-efficacy, which positively affects their self-esteem and mental well-being. Conversely, insufficient motor abilities may lead to decreased motivation, feelings of inefficacy, and ultimately, avoidance of social and sports activities. This not only deteriorates physical health but also has negative social and psychological consequences. Therefore, examining the outcomes of physical literacy among citizens can provide valuable insights into improving quality of life and public health. Given the significance of this issue, identifying the challenges and opportunities related to the development of physical literacy and its impact on various aspects of life can offer effective strategies for increasing physical activity levels and enhancing social well-being. Hence, the aim of this study was to identify the outcomes of physical literacy among Iranian citizens.

Methods: This study follows an interpretive research paradigm with a qualitative approach, utilizing grounded theory as the research strategy and latent content analysis as the analytical technique. Data were collected through in-depth interviews with 17 experienced experts, including university professors and specialists in the fields of physical literacy and health. A non-random, purposive sampling method was employed, and interviews continued until theoretical saturation was achieved regarding the research questions and objectives. The data obtained from the interviews were collected in both audio and textual formats and analyzed using MAXQDA 18 software. The researcher conducted open coding to extract concepts from the interviews, followed by axial coding to categorize the identified concepts into various

Keywords
Physical Literacy, Physical Fitness, Citizens

Received: 04/08/2024
Published: 15/02/2025

themes. Finally, selective coding was used to develop a model comprising the consequences of physical literacy development.
Results: The findings of this study indicate that the outcomes of physical (motor) literacy encompass concepts including physical competence, motor competence, emotional competence, social competence, cognitive, communicative, and coping skills.
Conclusion: In addition to physical aspects, emotional-social competence is another important outcome of motor literacy that has a profound impact on individuals' psychological and social development. Through participation in physical and sports activities, individuals learn how to regulate their emotions, manage stress, and maintain calm in difficult situations. Group sports activities can also enhance a sense of cooperation, social interaction, adherence to rules, and acceptance of responsibility. In Iranian society, where social interactions play a key role in people's lives, fostering this competence can have a significant impact on improving mental health and increasing social resilience. Individuals with higher emotional-social competence typically establish stronger connections with others, have lower stress levels, and perform better in social and professional environments. Moreover, motor literacy helps individuals build a sense of success and self-confidence, which can enhance their sense of competence in other areas of life. Acquiring life skills is another positive outcome of developing motor literacy in individuals. Skills such as time management, planning, conscious decision-making, problem-solving, teamwork, and crisis management are among the abilities cultivated through physical and sports activities. These skills not only apply to sports but also to all aspects of life, helping individuals better cope with life's challenges. In a society like Iran, where rapid social and economic changes are occurring, equipping citizens with these skills can make them more resilient to problems and improve their quality of life. Given the importance of these outcomes, it is essential for policymakers, coaches, parents, and educational and cultural institutions to design and implement programs for developing motor literacy among citizens. Increasing public awareness of the benefits of motor literacy and its role in improving individual and social life can be an effective step toward promoting health and well-being. For example, incorporating motor literacy education programs in schools, encouraging children and adolescents to engage in physical activities, increasing access to appropriate spaces for sports and healthy recreation, and developing educational programs for parents and coaches can be effective in this regard. Additionally, implementing policies that encourage adults and seniors to engage in physical activities can contribute to improving public health in society. One effective approach in this regard is expanding sports programs in workplaces, parks, and cultural centers, which will increase physical activity levels and, consequently, improve the quality of life for all age groups.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Nikkhakian F, Shojaei V, Hami M. The Outcomes of Physical Literacy Among Iranian Citizens. Razi J Med Sci. 2025(15 Feb);31.178.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.

مقدمه

سواد حرکتی (بدنی) به‌عنوان یک مفهوم کلیدی در توسعه فردی و اجتماعی، نقشی اساسی در توانمند سازی شهروندان برای دا شتن سبک زندگی فعال و سالم ایفا می‌کند (۱). این مفهوم فراتر از مهارت‌های فیزیکی پایه بوده و شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی است که به افراد امکان می‌دهد در موقعیت‌های گوناگون به‌طور مؤثر و با اعتمادبه‌نفس حرکت کنند (۲). از آنجا که سبک زندگی کم‌تحرک به یکی از مع ضلات ا سا سی جوامع مدرن تبدیل شده است (۳)، سواد حرکتی می‌تواند نقشی حیاتی در کاهش مشکلات ناشی از کمبود فعالیت جسمانی ایفا کند (۴).

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که سطح سواد حرکتی در میان شهروندان تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی، سلامت جسمانی و روانی، مشارکت اجتماعی و عملکرد تحصیلی دارد (۵). این مفهوم نه‌تنها به بهبود آمادگی جسمانی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی، د یا بت و بیماری های قلبی-عروقی کمک می‌کند (۶)، بلکه از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس حرکتی (۷)، انگیزه افراد را برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی تقویت می‌کند (۸). تو سعه سواد حرکتی در سنین پایین می‌تواند موجب شکل‌گیری عادات سالم و پایدار در طول زندگی شود (۹)، درحالی‌که کمبود آن ممکن است منجر به کاهش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و افزایش مشکلات جسمی و روانی در دوران بزرگسالی گردد (۱۰).

افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت سواد حرکتی می‌توا ند مو جب ارتقای بر نا مه های آموزشی و سیاست‌گذاری‌های مرتبط با سلامت عمومی شود. مدارس، با شگاه‌های ورز شی و ف ضاهای عمومی نقش مهمی در ایجاد فرصت‌های حرکتی برای شهروندان دار ند و می‌توا ند از طریق بر نا مه های هدفم ند، مهارت‌های حرکتی و انگیزه افراد را برای م شارکت در فعالیت های بدنی تقویت کنند. در این میان، عوامل فرهنگی، اقتصادی و محیطی نیز بر میزان توسعه و گسترش سواد حرکتی تأثیرگذار هستند (۱۲-۱۱). به‌عنوان‌مثال، جوامعی که دسترسی محدودتری به فضاهای ورزشی و تفریحی دارند، معمولاً سطح پایین‌تری از مشارکت بدنی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، تأثیرات روان شناختی سواد حرکتی نباید نادیده گرفته شود (۱۳). افرادی که مهارت‌های حرکتی کافی دارند، معمولاً احساس خودکارآمدی بالاتری را تجربه می‌کنند (۱۴) و این امر بر عزت‌نفس و سلامت روانی آن ها تأثیر مثبتی دارد (۱۵). در مقا بل، نداشتن توانایی‌های حرکتی مناسب ممکن است منجر به کاهش انگیزه، احساس ناکارآمدی و در نهایت، پرهیز از فعالیت‌های اجتماعی و ورز شی شود. این امر نه‌تنها به کاهش سلامت جسمانی منجر می‌شود، بلکه پیامدهای منفی اجتماعی و روان‌شناختی را نیز به دنبال دارد (۱۶). بنابراین، بررسی پیامدهای سواد حرکتی در بین شهروندان می‌تواند بینش ارز شمندی در زمینه بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی ارائه دهد. با توجه به اهمیت این موضوع، شناسایی چالش‌ها و فرصت‌های مرتبط با توسعه سواد حرکتی و تأثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی افراد، می‌تواند راهکارهایی مؤثر برای ارتقای سطح فعالیت بدنی و بهبود ر فاه اجتماعی فراهم کند. لذا هدف از این پژوهش، شنا سایی پ سایندهای سواد حرکتی (بدنی) در بین جامعه ایرانی بود

روش کار

این مطالعه با دریافت کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1400.030 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسید. روش انجام پژوهش حاضر، روش تحقیق کیفی بود که برای ساخت مدل مفهومی پژوهش از روش نظریهٔ داده بنیاد (گرندد تئوری) ارائه شده تو سط گلیزر ا ستفاده گردید. داده‌های کیفی با اطلاعات باز پاسخ از طریق مصاحبه های نیمه ساختار یافته از خبرگان و کارشناسان باتجربه به دست آمد. بنابرین، این تحقیق از حیث ماهیت و روش، توصیفی-تحلیلی به شمار می آید و بر مبنای هدف و نتایج، از نوع تحقیقات کاربردی است و به لحاظ اجرا از نوع میدانی است که در حیطه مطالعات مدیریت سلامت حرکتی انجام شده است. ماهیت تحقیق حاضر کاملاً کیفی بوده است. با این توضیح که اساس این تحقیق با محوریت نظرات نخبگان هدف گذاری شده است؛ یعنی با رویکرد

نگرش سنجی از خبرگان انجام شده است. جامعه آماری پژوهش را صاحب‌نظران حوزه‌های مدیریت ورزشی، رشد و رفتار حرکتی، روان‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی سلامت، فیزیولوژی ورزشی و نیز مربیان فیتنس و تندرستی تشکیل دادند. این متخصصان در بخش‌های مختلف آموزشی، پژوهشی و اجرایی موضوع تحقیق آگاه و مشغول به فعالیت بودند و شامل افراد دارای سابقه مدیریت در سطوح مختلف ورزش کشور، متخصصان حتی الامکان آشنا به مسائل ورزش، اساتید مدیریت و روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی دانشگاه های کشور و فعالان حوزه تندرستی می باشد که به تأیید اساتید راهنما و مشاور رسیده بودند و افرادی هستند که از نظر آگاهی و اطلاعات در این زمینه برجسته بوده و این‌که بتوانند با ارائه اطلاعات دقیق نمادی از جامعه باشند. با توجه به جامعه آماری پژوهش از این مجموعه تا جایی که نسبت به موضوع پژوهش اشباع نظری حاصل گردید، افراد برای انجام مصاحبه و کسب اطلاعات لازم در ارتباط با موضوع مورد نظر به صورت کاملاً غیراحتمالی انتخاب شدند. در این روش، تعداد نمونه خاصی از قبل تعیین نمی‌شود، ثانیاً از روش های نمونه‌گیری کیفی استفاده می شود و تا زمانی که مدل به مرحله ساخت و اشباع نرسیده است، نمونه گیری ادامه پیدا می کند. این نوع نمونه‌گیری را که طی آن افراد به خاطر اطلاعات دست اولی که درباره یک پدیده دارند یا به دلیل این که پدیده مورد نظر را تجربه نموده یا دیدگاه های خاصی درباره آن دارند انتخاب می‌شوند نمونه‌گیری مبتنی بر هدف می‌گویند. لذا از روش نمونه گیری هدفمند در این مرحله استفاده شد. در کنار این روش نمونه گیری، از تکنیک گلوله برفی نیز استفاده گردید. درصورتی‌که هدف از مصاحبه، اکتشاف و توصیف عقاید و نگرش‌های مصاحبه‌شوندگان باشد، در این صورت با توجه به زمان و منابع قابل‌دسترس می‌توان از تعداد ۲۵-۱۰ نمونه برای انجام مصاحبه استفاده نمود. با توجه به این مطالب، مصاحبه با انتخاب هدفمند افرادی که صاحب‌نظر و آگاه در ارتباط با موضوع پژوهش بودند آغاز شد و ضمن پرسش‌های پژوهش، از آنها خواسته می‌شود تا سایر افراد صاحب‌نظر در این زمینه را معرفی کنند، بنابراین جزء چند نفر اول که مستقیماً توسط محقق بر اساس معیارهای مورد نظر انتخاب شدند، سایر خبرگان علاوه بر معیارهای خبرگی توسط سایر خبرگان نیز انتخاب گردیدند و طی یک پروسه ۴ ماهه و مصاحبه با ۱۷ نفر پژوهشگر احساس کرد که به نقطه اشباع نظری رسیده است. از این رو در پژوهش حاضر نظرات ۱۷ نفر از افراد نخبه و صاحب‌نظر در طی مصاحبه نیمه ساختار یافته صورت پذیرفت و زمانی که موضوع در طی مصاحبه به حد اشباع نظری رسید، مصاحبه‌ها پایان یافت. روش جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش، روش مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. به این شکل که درباره موضوع پژوهش و سوالات پژوهش از مصاحبه شوندگان خواسته شد تا نظرات و ذهنیت های خود را ارائه دهند. همه سوالات مطرح در فصل اول در جریان مصاحبه ها مورد پرسش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از کدگذاری باز، گزینشی و نظری استفاده گردید.

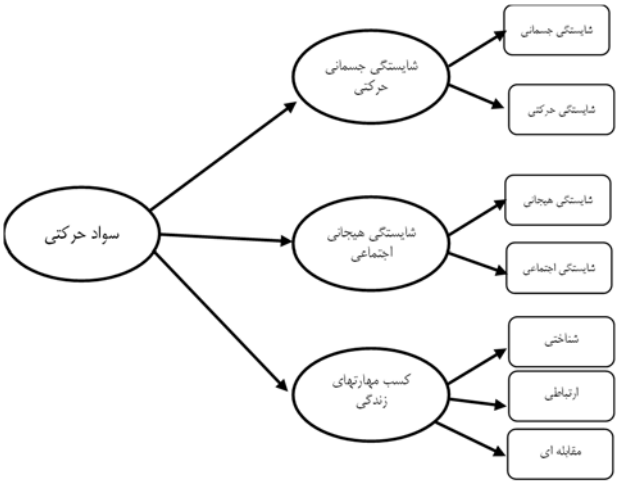
یافته‌ها

درگروه‌بندی کدها، کدهای انتخابی مستخرج از مصاحبه‌ها گروه‌بندی شده و سپس گروه‌های ایجاد شده با یکدیگر مقایسه شدند تا گروه‌های اصلی و ابعاد هر یک شناسایی و استخراج گردد. البته در این مرحله مراجعه به ادبیات نظری پژوهش کمک زیادی به هرچه دقیق‌تر شدن گروه‌بندی‌ها کرد. در این پژوهش سعی شده براساس فهم پژوهشگران از متن پدیده مورد مطالعه، چارچوب مدل پارادایم به صورت روایتی به شکل ترسیمی نشان داده شود. پس از بررسی مشخصات دموگرافیک اعضاء نمونه پژوهش، محقق مصاحبه‌های جمع آوری شده را بر اساس ترتیب زمانی جمع آوری آنها، بلافاصله بعد از پایان هر مصاحبه مورد تجزیه و تحلیل (کدگذاری مفهومی یا اولیه) قرار داده و با اخذ بازخورد از هر مصاحبه، محور مصاحبه های بعدی اصلاح شد؛ به عبارت روشن‌تر، مسیر اجرای تحقیق بازطراحی گردید. در نهایت پس

از انجام ۱۵ مصـــاحبه عمیق فردی از جانب محقق، اشـباع نظری داده‌ها حاصـل شـد. حال به منظور بالا بردن اعتماد به نتایج تحقیق، ۲ مصـــاحبه دیگر نیز صـــورت گرفت و در این مرحله اشـــباع نظری در بعد مقوله‌های به دست آمده از کدهای مفهومی نیز حاصل گردید. پس از تجزیه و تحلیل کیفی مقدماتی، ۶۷ گزاره اولیه به دست آمد که با بررسی مستمر متن و صوت و اعمال نظر اساتید ذی فن، کدهای با مضامین تکراری و مبهم و نیز نامربوط از مجموعه کدها حذف گردید و در نهایت این ۶۷ گزاره اولیه/ واحد معنادار با مجموع ۵۴۰ فراوانی آماده دســـته بندی، تشـــکیل مقولات چهارگانه و نهایتاً ارائه مدل پ سایندهای ایجاد و توسعه سواد بدنی یا حرکتی شهروندان جامعه ایرانی بود. از آنجا که رویکرد تحلیل کیفی تحقیق مبتنی بر

جدول ۱- خلاصه نتایج کدگذاری انتخابی و نظری مصاحبه‌ها

ردیف	مقولات اصلی	مقولات فرعی	کدهای مفهومی
۱	شایستگی جسمانی حرکتی	شایستگی جسمانی	استقامت عضلانی؛ ترکیب بدنی مناسب؛ انعطاف پذیری؛ چابکی؛ آمادگی و استقامت هوازی؛ قدرت عضلانی؛ سلامت دستگاه قلبی‌عروقی؛ سرعت حرکت؛ سرعت عکس العمل؛ جلوگیری از آتروفی عضلانی و توان
		شایستگی حرکتی	کنترل توپ و اشیا با دست؛ کنترل توپ و اشیا با پا؛ دریبل درجا؛ دریافت توپ و اشیا؛ پرتاب اشیا از بالای شانه؛ غلتاندن توپ و اشیا؛ دویدن؛ یورتمه رفتن؛ لی لی کردن؛ گام کشیده جهیدن؛ پرش طول؛ سرخوردن؛ ضربه به توپ با دست؛ ضربه به توپ با پا؛ دریافت توپ و جا به جایی
۲	شایستگی هیجانی اجتماعی	شایستگی هیجانی	گفت‌وگوی مثبت با خود؛ توانایی درک و ابراز هیجانات؛ توانایی کنترل هیجانات؛ خودآگاهی و افزایش اعتماد به نفس
		شایستگی اجتماعی	آگاهی اجتماعی؛ توانایی برقراری ارتباط با دیگران و کسب هویت اجتماعی
۳	کسب مهارتهای زندگی	شناختی	تصمیم گیری و خودمختاری؛ خودگردانی؛ پذیرش خود؛ توسعه سعه صدر؛ سلامت روانی؛ خلاقیت؛ ارتقاء خودپنداره؛ خوش بینی؛ مسوولیت پذیری؛ خودکنترلی؛ تعیین هدف و دستیابی به ذهنیت مثمر ثمر و خود مراقبتی
		ارتباطی	سخنوری؛ کنترل لحن گفتار؛ گوش دادن فعال؛ بهره گیری از زبان بدن؛ تماس چشمی موفق؛ توانایی برقراری ارتباط حضوری و غیرحضوری
		مقابله ای	سازگاری؛ مدیریت تعارض؛ توان کار گروهی؛ توان الهام بخشی؛ توان رهبری؛ مدیریت استرس؛ مدیریت زمان؛ انعطاف‌پذیری و قدرت چانه زنی



نمودار ۱- مدل نهایی پارادایمی تحقیق

الگوی اکتشافی باز می‌باشد، پس از کدگذاری اولیه مصاحبه‌های تحقیق و تحلیل مفاهیم و همچنین جهت دسته‌بندی کدها در قالب مقولات اصلی و فرعی، جدول شماره ۱ ارائه شده است. بر اساس خروجی یافته‌های جدول ۱، مدل شکل شماره ۱ قابل احصا است.

بحث

نتایج نشان داد که پسایندهای سواد حرکتی (بدنی) در بین شهروندان ایرانی شامل شایستگی جسمانی حرکتی، شایستگی هیجانی اجتماعی و کسب مهارت‌های زندگی می‌باشد. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات تومپسست (Tompsett) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۶) روئترت و (Roetert) و همکاران (۲۰۱۵) (۷) همراستا بود. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که پسایندهای سواد حرکتی در بین شهروندان ایرانی شامل شایستگی جسمانی-حرکتی، شایستگی هیجانی-اجتماعی و کسب مهارت‌های زندگی است. این یافته‌ها اهمیت سواد حرکتی را فراتر از یک مفهوم صرفاً ورزشی نشان می‌دهد و آن را به عنوان یک عامل کلیدی در بهبود سلامت، رفاه روان شناختی و توسعه اجتماعی در نظر می‌گیرد. سواد حرکتی به توانایی افراد در درک، اجرا و تطبیق حرکات بدنی در محیط های مختلف اشاره دارد که این امر به واسطه رشد مهارت‌های پایه‌ای حرکتی، ادراک فضایی، هماهنگی عضلانی و همچنین توانایی‌های شناختی در زمینه حرکت و فعالیت‌های جسمانی شکل می‌گیرد (۸). در جامعه ایرانی، شایستگی حرکتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که سبک زندگی کم‌تحرک، وابستگی بیش از حد به تکنولوژی و کاهش فرصت‌های فعالیت بدنی در زندگی روزمره موجب کاهش سطح فعالیت جسمانی در افراد شده است. توسعه این شایستگی از سنین کودکی می‌تواند تأثیر بسزایی بر روی سلامت فیزیکی افراد در بزرگسالی داشته باشد (۱۱). عواملی مانند سیاست‌های آموزشی در مدارس، میزان دسترسی به فضاهای مناسب برای فعالیت بدنی و حمایت های خانواده و جامعه در شکل‌گیری شایستگی حرکتی نقش مهمی دارند. افرادی که دارای سطح بالایی از سواد حرکتی هستند، معمولاً از سلامت جسمانی بهتری برخوردارند، میزان مشارکت بیشتری در فعالیت های ورزشی دارند و از سبک زندگی سالم‌تری پیروی می‌کنند. همچنین، شایستگی حرکتی بالا می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر نظیر چاقی، دیابت نوع دو و مشکلات قلبی-عروقی کمک کند (۲). در کنار جنبه‌های جسمانی، شایستگی هیجانی-اجتماعی یکی دیگر از پسایندهای مهم سواد حرکتی است که تأثیر عمیقی بر رشد روانی و اجتماعی افراد دارد. از طریق شرکت در فعالیت های بدنی و ورزشی، افراد می‌آموزند که چگونه هیجانات خود را تنظیم کنند، استرس را مدیریت کنند و در شرایط دشوار آرامش خود را حفظ کنند (۷). فعالیت های گروهی ورزشی همچنین می‌توانند حس همکاری، تعامل اجتماعی، رعایت قوانین و پذیرش مسئولیت را تقویت کنند. در جامعه ایرانی، که تعاملات اجتماعی نقش کلیدی در زندگی افراد دارد، پرورش این شایستگی می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری اجتماعی داشته باشد. افراد با سطح بالای شایستگی هیجانی-اجتماعی معمولاً ارتباطات قوی‌تری با دیگران برقرار می‌کنند، سطح استرس پایین‌تری دارند و در محیط‌های اجتماعی و حرفه‌ای عملکرد بهتری نشان می‌دهند. علاوه بر این، سواد حرکتی با ایجاد حس موفقیت و اعتماد به نفس در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند تا در سایر زمینه‌های زندگی نیز احساس شایستگی بیشتری داشته باشند (۱۶).

کسب مهارت‌های زندگی از دیگر پیامدهای مثبت توسعه سواد حرکتی در افراد است. مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسئله، کار گروهی و مدیریت بحران از جمله قابلیت‌هایی هستند که در اثر فعالیت‌های بدنی و ورزشی پرورش می‌یابند (۴). این مهارت‌ها نه تنها در زمینه ورزش، بلکه در تمام ابعاد زندگی کاربرد دارند و به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های مختلف زندگی بهتر مقابله کنند. در جامعه‌ای مانند ایران که تغییرات

اجتماعی و اقتصادی به سرعت در حال وقوع است، تجهیز شهروندان به این مهارت‌ها می‌تواند آن‌ها را در برابر مشکلات مقاوم‌تر کند و باعث افزایش کیفیت زندگی آن‌ها شود. با توجه به اهمیت این پسایندها، ضروری است که سیاست‌گذاران، مربیان، والدین و نهادهای آموزشی و فرهنگی برنامه‌هایی را برای توسعه سواد حرکتی در شهروندان طراحی و اجرا کنند. افزایش آگاهی عمومی نسبت به فواید سواد حرکتی و نقش آن در بهبود زندگی فردی و اجتماعی می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت و رفاه عمومی باشد (۹). به عنوان مثال، گنجاندن برنامه‌های آموزش سواد حرکتی در مدارس، تشویق کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های بدنی، افزایش دسترسی به فضاهای مناسب برای ورزش و تفریحات سالم، و همچنین توسعه برنامه‌های آموزشی برای والدین و مربیان می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد (۱۳). همچنین، اجرای سیاست‌هایی که افراد بزرگسال و سالمندان را نیز به فعالیت های بدنی ترغیب کند، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی جامعه کمک کند. یکی از راهکارهای مؤثر در این زمینه، گسترش برنامه‌های ورزشی در محیط‌های کاری، پارک‌ها و مراکز فرهنگی است که موجب افزایش سطح فعالیت بدنی و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی در تمام گروه‌های سنی خواهد شد (۳).

نتیجه گیری

در مجموع، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که سواد حرکتی نه تنها در حوزه سلامت جسمانی مؤثر است، بلکه پیامدهای گسترده‌ای در زمینه‌های روان‌شناختی و اجتماعی دارد. افراد دارای سواد حرکتی بالا، علاوه بر برخورداری از سلامت فیزیکی بهتر، در تنظیم هیجانات، برقراری ارتباطات اجتماعی و مدیریت چالش های زندگی نیز موفق‌تر هستند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آموزش و توسعه سواد حرکتی می‌تواند یک راهبرد مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی شهروندان ایرانی و بهبود سلامت عمومی در جامعه باشد.

ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر بر گرفته از رساله دکتری تخصصی و زیر نظر کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1400.030 انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

وحید شجاعی نگارش مقاله و محمد حامی ویراستاری مقاله را برعهده داشتند و فرشته نیک خاکیان داده‌ها را تجزیه، تحلیل و آن را تفسیر کرد.

References

1. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, Morgan K, Jones AM. Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. Sports Med. 2017;47(1):113-26.
2. Robinson DB, Randall L. Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. Meas Phys Educ Exerc Sci. 2017;21(1):40-55.
3. Tremblay MS, Costas-Bradstreet C, Barnes JD, Bartlett B, Dampier D, Lalonde C, et al. Canada's physical literacy consensus statement: process and outcome. BMC Public Health. 2018;18(2):1034.
4. Giblin S, Collins D, Button C. Physical literacy: importance, assessment and future directions. Sports Med. 2014;44(9):1177-84.
5. Shearer C, Goss HR, Edwards LC, Keegan RJ, Knowles ZR, Boddy LM, et al. How is physical literacy defined? A contemporary update. J Teach Phys Educ. 2018;37(3):237-45.
6. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education–A challenge and a possibility. J Sport Health Sci. 2015;4(2):113-8.
7. Roetert EP, MacDonald LC. Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: what should we expect the learner to master? J Sport Health Sci. 2015;4(2):108-12.
8. Chen A. Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. J Sport Health Sci. 2015;4(2):125-31.
9. Durden-Myers EJ, Whitehead ME, Pot N. Physical literacy and human flourishing. J Teach Phys Educ. 2018;37(3):308-11.
10. Cairney J, Clark HJ, Dudley D, Kriellaars D. Physical literacy in children and youth—a construct validation study. J Teach Phys Educ. 2019;38(1):84-

90.
11. Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, et al. The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC Public Health. 2015;15(1):767.
12. Barnett LM, Stodden D, Cohen KE, Smith JJ, Lubans DR, Lenoir M, et al. Fundamental movement skills: an important focus. J Teach Phys Educ. 2016;35(3):219-25.
13. Cairney J, Veldhuizen S, Kwan M, Hay J, Faught BE. Biological age and sex-related declines in physical activity during adolescence. Med Sci Sports Exerc. 2014;46(4):730-5.
14. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Roberton MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. Quest. 2008;60(2):290-306.
15. Lounsbery MA, McKenzie TL. Physical activity promotion: a responsibility for both K-12 physical education and kinesiology. J Phys Educ Recreat Dance. 2015;86(1):24-7.
16. Tompsett C, Sanders R, Taylor C, Cobley S. Pedagogical approaches to and effects of fundamental movement skill interventions on health outcomes: a systematic review. Sports Med. 2017;47(9):1795-819.