

Relationship Between Self Confidence and Physical Activity Level in Elementary School Female Students in Bojnourd City

Roya Afrasiyabi^{1*}, Somayeh Talebzadeh²

¹ Department of Educational Sciences (Education Management), Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Bojnourd Branch, Bojnoured, Iran

² Department of Education Management, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Bojnourd Branch, Bojnoured, Iran

Abstract

Introduction: Investigation of physical activity level and factors affecting the physical activity pattern are very important among students. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between self confidence and physical activity level in elementary school female students in Bojnourd city.

Methods and Materials: This research was a descriptive-analytical and cross-sectional study conducted during the academic year of 2018. The study population consisted of all elementary school female students in Bojnourd city. 335 students have been randomly selected among 2314 elementary students. Eysenck questionnaire was used to measure self confidence. In addition, some questions were asked about the level and amount of activity students. Descriptive statistical methods, T-tests, and ANOVA were used for data analysis.

Results: Data analysis showed that 31.34% of students had very low self confidence, 59.10% of them had acceptable level of self confidence, and only 9.55% of students had very good self- confidence. A comparison of the physical activity level of students in terms of self confidence showed that the level of physical activity in high self confidence students are significantly more than those with low and medium self confidence ($P < 0.01$).

Discussion and Conclusion: The results indicated that the physical activity level was not sufficient among female students. Therefore, it is necessary to have an education plan to educate female students regarding life style modification.

Keywords: Self confidence, Physical activity, Students, Elementary school

*(Corresponding Author) Roya Afrasiyabi, Department of Educational Sciences (Education Management), Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Bojnourd Branch, Bojnoured, Iran. E-mail:royafrassiabi1398@gmail.com

بررسی رابطه اعتماد به نفس با سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد

رویا افراسیابی*^۱، سمیه طالبزاده^۲

^۱ گروه علوم تربیتی (مدیریت آموزشی)، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

^۲ گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

چکیده

مقدمه: بررسی سطح فعالیت بدنی و شناخت عوامل مؤثر بر الگوی فعالیت بدنی در بین دانش آموزان از اهمیت فراوانی برخوردار است. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه اعتماد به نفس با سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه توصیفی-همبستگی به صورت مقطعی در سال تحصیلی ۱۳۹۷ انجام شد. جامعه پژوهش، کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دخترانه شهرستان بجنورد بودند که ۳۳۵ نفر از بین ۲۳۱۴ دانش آموز دختر مقطع ابتدایی به صورت تصادفی انتخاب شدند. از پرسشنامه آیزنک، برای سنجش اعتماد به نفس استفاده گردید. علاوه بر آن، یک سری سوال‌های مربوط به میزان و نحوه فعالیت‌های بدنی نیز از دانش آموزان پرسیده شد. از آمار توصیفی، آزمون تی و آنالیز واریانس برای تحلیل یافته‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل اطلاعات به دست آمده نشان داد که ۳۱/۳۴ درصد از دانش آموزان، اعتماد به نفس خیلی پایینی داشتند، ۵۹/۱۰ درصد از دانش آموزان اعتماد به نفس در حد قابل قبولی و تنها ۹/۵۵ درصد از دانش آموزان دارای اعتماد به نفس خیلی خوبی بودند. مقایسه سطح فعالیت بدنی دانش آموزان برحسب میزان اعتماد به نفس، نشان داد که سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دارای اعتماد به نفس بالا به طور معنی داری بیشتر از دانش آموزان دارای اعتماد به نفس کم و متوسط است ($P < 0/01$). **بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به اهمیت فعالیت بدنی در زندگی دانش آموزان دختر، نتایج مطالعه نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در جامعه مورد بررسی کافی نیست و لازم است با برنامه ریزی صحیح و مستمر، آموزش‌های لازم در خصوص تغییر سبک زندگی دانش آموزان دختر ارائه شود.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس، فعالیت بدنی، دانش آموزان، مقطع ابتدایی

مقدمه

دستیابی به حفظ سلامتی و داشتن وزن مطلوب، انجام فعالیت‌های بدنی مناسب است؛ زیرا حدود یک سوم از انرژی مصرفی روزانه، صرف فعالیت‌های بدنی می‌شود و این مقدار در افراد فعال بیشتر می‌باشد (۲). فعالیت بدنی در تمام سنین کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد اما نوجوانی و جوانی، دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی

فواید تحرک و فعالیت‌های بدنی بر کسی پوشیده نیست؛ به نحوی که زندگی بدون فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از عوامل خطرات بالقوه و ریسک فاکتورهای اصلی بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس در سراسر جهان می‌باشد (۱). یکی از ساده‌ترین راه‌های

در توپامای ژاپن انجام شد، نشان داد کودکانی که در ابتدای مطالعه کمتر در انجام فعالیت فیزیکی شرکت می کردند، مدت زمان بیشتری تلویزیون تماشا می کردند و مدت کمتری می خوابیدند و بعد از ۳ سال اعتماد به نفس و کیفیت زندگی پایین تری داشته اند (۴). همچنین، پژوهش ها در ۷ کلینیک بزرگ در آلمان نشان داده که کاهش دادن وزن حتی به میزان کم و متوسط نیز می تواند تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس و کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان داشته باشد (۱۴). برخی تحقیقات نشان دهنده نیاز کودکان شهرنشین به وجود برنامه هایی است که نیازهای روانی و جسمانی آن ها را برآورده کند (۱۵). پژوهشگران معتقدند که فعالیت فیزیکی با سلامت جسمی و روانی کودکان مدرسه ای در ارتباط می باشد. مشخصاً فعال ترین کودکان، عملکرد تحصیلی بهتری داشته اند، نکته دیگر این است که میزان اعتماد به نفس و سطح کیفیت زندگی در کودکان با نمایه توده بدنی بهتر که از نظر فیزیکی فعال بوده اند، کمتر مختل می گردد (۱۶). در پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ بر روی رابطه کیفیت زندگی وابسته به سلامتی با کیفیت تغذیه، فعالیت فیزیکی و وزن بدن در کودکان ایالت آلبرتای کانادا انجام شد، مشخص گردید فعالیت فیزیکی بر تمام حیطه های جسمی، روانی و اجتماعی کودکان تاثیر مثبت دارد (۱۷).

در بررسی هایی که بر روی مطالعات انجام شده پیشین صورت گرفت، مشخص گردید که مطالعات مربوط به اعتماد به نفس و میزان فعالیت های بدنی در کودکان به خصوص کودکان دبستانی در ایران محدود بوده و بررسی مبنی بر ارتباط بین اعتماد به نفس با میزان فعالیت بدنی یافت نگردید، لذا تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه اعتماد به نفس با سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد انجام شد.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می باشد و جامعه آماری آن، کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دخترانه شهرستان بجنورد در سال ۱۳۹۷ بود. تعداد آن ها ۲۳۱۴ نفر بود که مطابق با جدول مورگان تعداد ۳۳۵ نفر از دانش آموزان مدارس این شهرستان، به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. نمونه گیری جامعه بر اساس نمونه گیری طبقه ای صورت گرفت که متناسب با تعداد آن ها

است و عادات زندگی از قبیل ورزش منظم به طور طبیعی در این دوران شروع و ادامه پیدا می کند (۳). فعالیت فیزیکی در دوران کودکی و نوجوانی می تواند اثرات مفید کوتاه مدت روی سلامتی داشته باشد و هم به دلیل وجود اثرات طولانی مدت بر سلامتی در دوران بزرگسالی نیز می تواند موثر باشد (۴). ظرفیت حرکتی کودک همزمان با رشد بافتگی فیزیولوژیکی و همچنین بر اساس چگونگی تعامل با اطرافیان که به میدان تحولی کودک نظم، جهت و انسجام می دهد، متحول می شود. حرکت شرایطی را برای کودک فراهم می سازد که بر اساس آن می تواند به اکتشاف دنیای پیرامون بپردازد (۵)؛ در مقابل گزارش های علمی آشکار می کند که سبک زندگی کم تحرک در دوره نوجوانی به منزله عامل مستقل تهدیدکننده مشکلات مزمن بهداشتی و کاهش کیفیت زندگی در سنین بالا دارد (۶).

میزان فعالیت بدنی و عملکرد از عواملی است که تحت تاثیر عوامل موقعیتی و شخصی قرار می گیرد (۷). اعتماد به نفس در زمره عوامل شخصی است که برخی پژوهشگران در هرم اوج عملکرد آن را مهارت پیشرفته معرفی کرده اند (۸). به اعتقاد جمعی از روان شناسان، مهم ترین ابزار انسان برای رسیدن به پیروزی و خوشبختی، اعتماد به نفس است. مفهوم اعتماد به نفس از یک سو تحت تاثیر شرایط محیطی و وضع زیست شناختی افراد قرار دارد و از سوی دیگر با شناخت ها و ویژگی های شخصیتی افراد مرتبط است (۹). سنین ۷ تا ۱۷ سالگی در زمره مراحل رشد و بالندگی است (۱۰). گذر از این دوران برابر است با عبور از دوره های حساس شخصیتی، رشد و مهارتی، از سویی دیگر، یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام مراحل زندگی، داشتن میزان معینی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس گرایشی است که ورزشکاران موفق افزون بر تمایل به انتظار عملکرد کیفی مطلوب در رویدادهای ورزشی با خود به محیط ورزشی می آورند (۱۱) و شاید به توان گفت که اعتماد به نفس ورزشی، مهم ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است (۷). روانشناسان معتقدند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند هرگز نمی توانند به موفقیت های چشمگیری نایل شوند (۱۲). عدم اعتماد به نفس یا احساس حقارت در تماس با دیگران، خود را به صورت خجالت، شرمندگی، خودبینی اغراق آمیز و نیاز به خودنمایی و تمایل شدید به تمجید و تاکید دیگران بروز می دهد (۱۳).

یک مطالعه آینده نگر که راجع به الگوی زندگی و سلامت کودکان

تحصیلات پدران به ترتیب ۳۲ درصد فوق لیسانس و دکتری، ۴۵ درصد فوق دیپلم تا لیسانس و مابقی دیپلم و کمتر از دیپلم بودند. ۵۹ درصد مادران دانش آموزان، خانه دار و سایرین شاغل بودند. در ضمن ۸۴ درصد پرسش شوندگان با هر دو والدین خود زندگی می‌کردند.

جدول شماره ۱ به تفکیک، میزان فعالیت‌های روزمره دانش آموزان دختر را بر اساس نتایج حاصل از مصاحبه نشان می‌دهد.

از پرسشنامه آیزنک (استاندارد) برای سنجش اعتماد به نفس استفاده شد و مشخص گردید که ۳۱/۳۴ درصد از دانش آموزان، اعتماد به نفس خیلی پایینی داشتند، ۵۹/۱۰ درصد از دانش آموزان اعتماد به نفس در حد قابل قبولی و تنها ۹/۵۵ درصد از دانش آموزان دارای اعتماد به نفس خیلی خوبی بودند (جدول شماره ۲)؛ که بیشترین درصد مربوط به دانش آموزان دارای اعتماد به نفس در حد قابل قبول بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داد که بین اعتماد به نفس با میزان فعالیت دانش آموزان ارتباط معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر طبق اطلاعات برآورد شده، دانش آموزان دارای اعتماد به نفس خیلی پایین، نسبت به انجام فعالیت‌های فیزیکی علاقه کمتری نشان دادند، از زنگ ورزش خود رضایت کافی نداشتند و بیشتر وقت خود را در منزل با رایانه، موبایل و تماشای تلویزیون سپری می‌کردند همچنین دانش آموزانی که دارای اعتماد به نفس در حد قابل قبولی بودند از زنگ ورزش خود رضایت داشتند و نسبت به انجام فعالیت‌های فیزیکی علاقه مند بودند و مابقی وقت خود را با رایانه، موبایل و تماشای تلویزیون سپری می‌کردند و در نهایت هم دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خیلی بالایی برخوردار بودند، بسیار علاقه مند به فعالیت‌های فیزیکی بودند و مدت زنگ ورزش خود را کافی نمی‌دانستند همچنین بعد از مدرسه نیز در هر مکانی اعم از حیاط خانه و مجتمع، داخل کوچه، پارک و باشگاه فعالیت بدنی خود را ادامه می‌دادند و کمتر وقت تماشای تلویزیون، کار با رایانه و موبایل پیدا می‌کردند.

مقایسه سطح فعالیت بدنی دانش آموزان با استفاده از آزمون t برحسب میزان اعتماد به نفس، نشان داد که سطح فعالیت بدنی در دانش آموزان دارای اعتماد به نفس بالا به طور معنی داری بیشتر از دانش آموزان دارای اعتماد به نفس کم و متوسط است ($P < 0/01$)؛ همچنین در آنالیز واریانس بین میزان تحصیلات پدر و سطح اعتماد به نفس دانش آموزان، ارتباط معنی دار یافت نشد.

در هر مقطع و هر مدرسه، تعداد نمونه‌های هر مقطع و هر مدرسه تعیین شد. پس از تعیین تعداد نمونه هر مدرسه، به مدارس مورد نظر رفته و از روی دفتر آمار، آزمودنی‌های مورد نیاز به صورت تصادفی انتخاب شدند؛ سپس آزمودنی‌ها در کلاس توجیهی پژوهش شرکت کردند. در این کلاس درباره اهداف پژوهش و شیوه اجرای آن، توضیحات لازم داده شد و در آخر هم به آزمودنی‌ها، فرم رضایت نامه والدین جهت شرکت در پژوهش داده شد.

از پرسشنامه آیزنک (استاندارد) برای سنجش اعتماد به نفس استفاده گردید. این پرسشنامه، دارای ۳۰ سوال است. در این آزمون پاسخنامه به صورت سه گزینه‌ای تنظیم شده است؛ گزینه آری، علامت (۴) و خیر. آزمودنی در مقابل هر سوال آزمون باید تا حد امکان بکوشد با جواب آری یا خیر پاسخ دهد، در صورتی که در واقع گرایش امکان پذیر نباشد، گزینه میانه را بر می‌گزیند و علامت سوال را انتخاب می‌نماید. اعتبار آزمون توسط یزدانی مقدم (۱۳۷۷) از طریق آلفای کرونباخ ۸۴٪ تایید شده است و این پرسشنامه به کرات در پژوهش‌های دانشگاهی مورد استفاده قرار گرفته است (۱۸). علاوه بر اعتماد به نفس، اطلاعات دموگرافیک درباره دانش آموز و خانواده اش و نیز سوالات مربوط به میزان و نحوه فعالیت‌های بدنی نیز از آن‌ها پرسیده شد.

پس از جمع‌آوری و وارد کردن مشخصات فردی در محیط نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۲، داده‌های خام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. توصیف داده‌های این مطالعه با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار انجام گرفت و برای تحلیل نتایج و بررسی ارتباط بین نمرات اعتماد به نفس و میزان تماشای تلویزیون، میزان استفاده از موبایل و رایانه در طول روز، میزان انجام فعالیت فیزیکی در طول روز و میزان تحصیلات والدین از آزمون تی و آنالیز واریانس استفاده شد.

یافته‌ها

پژوهش بر روی ۳۳۵ دانش آموز دختر مقطع ابتدایی صورت گرفت. محدوده سنی ۸ تا ۱۲ سال بود و میانگین سنی ۱۰/۹۳ سال با انحراف معیار ۴/۲۱ و میانه سنی ۱۰ سال به دست آمد.

شغل پدر ۴۱ درصد دانش آموزان، کارمند، ۲۷ درصد معلم، ۶ درصد نظامی و بقیه سایر مشاغل بودند.

جدول ۱- میزان فعالیت‌های روزانه در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد

درصد	تعداد	نحوه انجام	نوع فعالیت
۳۳/۴۳	۱۱۲	زیر یک ساعت	میزان انجام ورزش در طول روز
۳۹/۴۰	۱۳۲	یک تا دو ساعت	
۲۷/۱۶	۹۱	بیش از دو ساعت	
۵/۶۷	۱۹	زیر یک ساعت	میزان بازی با رایانه در طول روز
۳۱/۳۴	۱۰۵	یک تا دو ساعت	
۶۲/۹۸	۲۱۱	بیش از دو ساعت	
۵/۳۷	۱۸	زیر یک ساعت	میزان مشاهده تلویزیون در طول روز
۳۵/۵۲	۱۱۹	یک تا دو ساعت	
۵۸/۸۰	۱۹۷	بیش از دو ساعت	
۷۴/۹۲	۲۵۱	پله	نحوه تردد در منزل
۲۵/۰۷	۸۴	آسانسور	
۱۷/۳۱	۵۸	پیاده	نحوه تردد از منزل تا مدرسه
۵۲/۲۳	۱۷۵	سرویس	
۲۷/۴۶	۹۲	ماشین والدین	
۲/۹۸	۱۰	وسیله نقلیه عمومی	
۵۲/۵۳	۱۷۶	یک بار	میزان رفتن به پارک در طول هفته
۲۱/۴۹	۷۲	دو بار	
۱۴/۰۲	۴۷	سه بار	
۸/۶۵	۲۹	بیش از سه بار	
۳/۲۸	۱۱	اصلاً نمی‌روند	
۱۲/۸۳	۴۳	حیات مجتمع	مکان بازی
۴۰/۸۹	۱۳۷	پارک	
۲۸/۶۵	۹۶	باشگاه	
۱۷/۶۱	۵۹	مدرسه	میزان رضایت از زنگ ورزش
۴۱/۴۹	۱۳۹	کم است	
۴۸/۹۵	۱۶۴	کافی است	
۹/۵۵	۳۲	زیاد است	

جدول ۲- میزان اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی

جمع	خیلی بالا	در حد قابل قبول	خیلی پایین	اعتماد به نفس
۳۳۵	۳۲	۱۹۸	۱۰۵	فراوانی
۱۰۰	۹/۵۵	۵۹/۱۰	۳۱/۳۴	درصد

بحث و نتیجه‌گیری

فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان بجنورد انجام شد، یافته‌ها حاکی از آن است که ۳۱/۳۴ درصد از دانش

در این مطالعه که با هدف تعیین ارتباط اعتماد به نفس با سطح

حاضر همسو بود.

در پژوهش انجام شده توسط لیو- لین چن و همکاران (۲۰۰۹) بر روی کودکان چینی- آمریکایی، ارتباط معنی داری بین زندگی بی تحرک و افت عملکرد جسمانی و اجتماعی پیداشد (۲۳). مستعلمی (۲۰۰۲) نیز در تحقیق خود، نشان داد که آموزش مهارت‌های کنترل فردی در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر، مؤثر است (۲۴)؛ همچنین بین کار با رایانه و مشکلات روانی، ارتباطات نزدیکی یافت شده است و بازی‌های رایانه‌ای باعث کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب می‌گردند (۲۵). در تحقیقات اخیر مشخص شد که کودکان به وفور از بازی‌ها و برنامه‌های رایانه‌ای الگو برداری می‌کنند و رفتارهای خشونت آمیز از خود بروز می‌دهند و این بازی‌ها باعث افت عملکرد مدرسه، افزایش چاقی و بروز رفتارهای پرخطر در بین آن‌ها شده است (۲۶)، بنابراین با توجه به مطالب بیان شده، لازم است تا آموزش و پرورش به عنوان یک واحد آموزشی، فضایی را فراهم نماید تا فعالیت بدنی در دانش آموزان به قوت برسد، زیرا فعالیت بدنی باعث می‌شود تا اعتماد به نفس دانش آموزان افزایش یابد و از لحاظ روحی و روانی آمادگی حضور در اجتماع را کسب کنند؛ علاوه بر آموزش و پرورش و مدرسه، والدین نیز باید با تشویق و ایجاد انگیزه در دانش آموزان، باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها شوند که بالطبع آن مسئولیت پذیری و افزایش سطح سلامت در دانش آموزان را به ارمغان خواهد آورد.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از ریاست محترم آموزش و پرورش شهرستان بجنورد بابت همکاری صمیمانه‌ای که با ما داشتند نهایت تشکر و قدردانی را داریم. همچنین از مدیران مدارس و والدین گرامی که تا پایان پژوهش ما را یاری نمودند نیز سپاسگزاری می‌نمایم.

آموزان دختر مقطع ابتدایی، دارای اعتماد به نفس بسیار پایین بودند و این آمار، نشان دهنده درصد قابل توجهی از دانش آموزان مبتلا به عدم اعتماد به نفس می‌باشد که در این راه باید اقدامات لازم به منظور جلوگیری از این مسئله و افزایش میزان اعتماد به نفس در بین دانش آموزان صورت پذیرد، همچنین میزان اعتماد به نفس در دانش آموزان دارای فعالیت بدنی، بیشتر از دانش آموزان کم تحرک بود که با آمارهای موجود مطابقت دارد.

در یک مطالعه طولی که توسط بشیری و همکاران در سال ۱۳۹۳ انجام شد، مشخص گردید که فعالیت منظم در دانش آموزان کم است و سبک زندگی بی‌تحرک به نوعی همه افراد در هر سن و طبقه‌ای را درگیر نموده است. هرچند انتظار می‌رود با توجه به وجود امکانات ورزشی در مدرسه، دانش آموزان از فعالیت بدنی مطلوبی برخوردار باشند اما این چنین نیست (۱۹). در مطالعه‌ای دیگر که بر روی نوجوانان شهر اصفهان انجام گردید، مشخص شد که حدود ۷۰ درصد آن‌ها به نوعی دارای فعالیت بودند، ۱۴ درصد به فعالیت شدید، ۷۰ درصد به پیاده روی در اوقات فراغت و ۱۲ درصد به دوچرخه سواری می‌پرداختند (۲۰)؛ همچنین مطالعه‌ای که در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه فعالیت بدنی بین جوانان صورت گرفت، مشخص گردید که بیش از ۷۰ درصد دانشجویان هیچ برنامه ورزشی در فعالیت‌های روزانه خود نداشتند (۲۱).

در بررسی انجام شده توسط هارتمن و همکاران (۲۰۰۶) که در سوئد انجام شد، ارتباط معنی داری بین افزایش فعالیت بدنی و نمره روانی- اجتماعی و اعتماد به نفس یافت شد (۲۲). در مطالعه‌ای که توسط سانچز لوپز و همکاران (۲۰۰۹) که در اسپانیا انجام شده بود، مشخص گردید. کودکانی که فعالیت فیزیکی بالایی داشته‌اند از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار بوده‌اند (۱۶) که با نتایج پژوهش

References

- 1- Tehrani H, Khanjani N, Majlessi F, Sadeghi R, Doostan F. Modern media-based intervention on promotion of women's physical activity. *Wulfenia journal*. 2014; 21(6): 260-70.
- 2- Moghadam M, Haji Kazemi, E., Hosseini F. relationship between physical activity and body fat in student girls. *Tehran medical journal* 2011; 24(3): 62-68.
- 3- Jalili M, Nazem F, Heydarianpur A. Impacts of pedometer determined physical activity on biochemical risk factors of the cardiovascular system. *Scientific Research and Essays*. 2011; 6(25): 5457-6.
- 4- Chen X, Sekine M, Hamanishi S, Yamagami T, Kagamimori S. Associations of lifestyle factors with quality of life (QOL) in Japanese children: a 3-year follow-up of the Toyama Birth Cohort Study. *Child: care, health and development*. 2005;

- 31(4):433-9.
- 5- Roshandel hesari A, Daneshi Nejad M H, Jafari M. Effect of Perceptual-Motor Training on Static Balance in Mentally Retarded Children. *Paramedical Sciences and Military Health*. 2017; 12 (1):12-17.
 - 6- Yosae S, Ansari, S., Zamani, A., Mahmoudi, M. Study the relationship between television watching and computers games with body fat in elementary students. *Mazandaran medical journal*. 2012; 98(22): 222-232.
 - 7- Chelladurai, P, & Quatman C. Leadership and motivation in sport. *Journal of Olympic Coach*. USA Publishers. Inc . 2005; 17(1): 8-11.
 - 8- Hardy L, Jones G, & Gould D. Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers. New York: Wiley & Sons. 1996.
 - 9- Sheibani O, Akhavan-Tafti M. The cognitive approach on self-confidence of the girl students with academic Failure. *zahedan journal of research in medical sciences*. 2010; 12(5): 84-88.
 - 10- Alfermann D, Lee MJ, Würth S. Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 2005 Jul; 7(2):14-36.
 - 11- Wilson C, Sullivan J, Myer D, Feltz L. Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Human kinetics Publishers. 2004; 26(3): 369-384.
 - 12- Naser CJ, Desapriya E. Factors associated with overweight and obesity among kuwaiti elementarymale school children aged 6–10 years. *International Journal of Pediatrics* 2010; 1(6): 32-41.
 - 13- Samadi H, Samadi H. Entrepreneurial University, a Necessity for Knowledge-Based Economy; Evaluation and Explanation of Entrepreneurial Capacity of University of Mazandaran. *IAU International Journal of Social Sciences*. 2018; 8(3):53-66.
 - 14- Yackobovitch-Gavana M, Nagelberga N, Phillipa M, Ashkenazi-Hoffnunga L, Hershkovitz E, Shalitina SH. The influence of diet and/or exercise and parental compliance on health-related quality of life in obese children. *J Nut Res*. 2009; 29: 397-404.
 - 15- Mansour M, Kotagol U, Rose B, Ho M, Brewer D, Roy-Chaudhury A. Healthrelated quality of life in urban elementary school children. *J Am Acad Pediat* 2003; 111: 13-7.
 - 16- Sanchez-Lopez M, Salcedo-Aguilar F, Solera-Martinez M, Moya-Martinez P, Notario-Pacheco B, Martinez V. Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11–13 years of Cuenca, Spain. *Scand J Med Sci Sports*. 2009; 19: 879-84.
 - 17- Wu XY, Ohinmaa A, Veugelers PJ. Diet quality, physical activity, body weight and health-related quality of life among grade 5 students. *J Canada. Public Health Nut*. 2011; 5: 1-7.
 - 18- Fatima S, Sheikh H, Ardila A. Association of parent–child relationships and executive functioning in South Asian adolescents. *Neuropsychology*. 2016; 30(1):65.
 - 19- BashiriMoosavi F, Farmanbar R, Taghdisi M, AtrkarRoshan Z. Level of physical activity among girl high school students in tarom county and relevant factors. *Iranian Journal of Health Education & Promotion*. 2015; 3(2): 133-140.
 - 20- Sadeghi K, Bashtam M, Sarraf-Zadegan N, Khalili A, Majlesi GR, Alikhassi H. Physical activity and sports in Isfahan population. *Iranian Journal of Public Health*. 2000; 29 (1-4): 69-76.
 - 21- Baradaran M, Barzanjeatri S, Seidi S. Physical activity and youth, research in medicine, special congress prevent non communicable diseases. Tehran: Shahid Beheshti University of medical science. 2002.
 - 22- Hartmann T. Effects of a school-based physical activity program on physical and psychosocial quality of life in elementary school children: A cluster-randomized trial. *Pediatr Exerc Sci* 2006; 22:511-22.
 - 23- Chen JL, Wilkosz ME. Self-competence and quality of life in Chinese-American children. *Californian Journal of Health Promotion*. 2009; 7(2): 50.
 - 24- Mostalami F. Analysis the effect of teaching social skills on increasing self-confidence of blind girl students of Narjes Khatoon high school Persian. Tehran: Virayesh. 2002; 5: 88-95.
 - 25- Mathers M, Canterford L, Olds T, Hesketh K, Ridley K, Wake M. Electronic media use and adolescent health and well-being: cross-sectional community study. *J Acad Pediat* 2009; 9: 307-14.
 - 26- Gentile DA, Oberg C, Sherwood N, Story M, Walsh D, and Hogan M. Well-child visits in the video age: pediatricians and the American Academy of Pediatrics' guidelines for children's Media use. *Pediatrics* 2004; 114: 1235-41.