

**ORIGINAL ARTICLE**

## Study and Comparison of Attitudes Towards Nutrition, Motor Literacy and Quality of School life Among Athletic and Non-Athletic Students in the Second Year of High School in Yazd City

Mohammad Hassan Dashti Khavidaki\*<sup>1</sup>, Fatemeh Hosseini<sup>2</sup>, Heydar Hosseini<sup>3</sup>

1. Associate Professor, Department of Exercise Physiology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran
2. Master's Degree, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

**Correspondence:**

Mohammad Hassan Dashti Khavidaki  
Email: [Dashty54@pnu.ac.ir](mailto:Dashty54@pnu.ac.ir)

Receive Date: 24/Apr/2025  
Revise Date: 25/May/2025  
Accept Date: 21/Jul/2025  
Publish Date: 23/Aug/2025

**How to cite:**

Dashti Khavidaki, M.H. Hosseini, F & Hosseini, H. (2025). Study and comparison of attitudes towards nutrition, motor literacy and quality of school life among athletic and non-athletic students in the second year of high school in Yazd city, *New Studies in Educational Sciences*, 1 (1), 67-75.

**ABSTRACT**

The present study proposed to investigate and compare attitudes towards nutrition, physical literacy, and quality of school life among athletic and non-athletic second-year high school students in Yazd city. The research method was descriptive-survey and the statistical population included all second-year high school students in the academic year 2024-2025. A sample size of 100 people (50 athletes and 50 non-athletes) was randomly selected. Data were collected using three standardized questionnaires: the Eating Attitudes Test (EAT-26), the Physical Literacy Assessment, and the School Quality of Life Questionnaire. Descriptive statistics and independent t-tests were used to analyze the data via SPSS software. The results indicated that athlete students had significantly more positive attitudes toward nutrition and higher levels of physical literacy compared to their non-athlete peers. However, no statistically significant difference was found between the two groups in terms of school quality of life. These findings highlight the positive impact of regular physical activity on individual health indicators, while also suggesting that school quality of life is influenced by broader environmental and social factors. The study underscores the need for integrated educational strategies that combine physical activity, nutrition education, and supportive school environments to promote holistic student well-being.

**KEY WORDS**

School Quality of Life, Nutrition Attitude, Physical Literacy, Athlete Students, Non-Athlete Students.



«مقاله پژوهشی»

## بررسی و مقایسه نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد

محمد حسن دشتی خویدکی<sup>۱\*</sup>، فاطمه حسینی<sup>۲</sup>، حیدر حسینی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد انجام شد. روش تحقیق از نوع توصیفی-پیمایشی بود و جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر (۵۰ ورزشکار و ۵۰ غیرورزشکار) به صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه استاندارد نگرش به تغذیه (EAT-26)، پرسشنامه سواد حرکتی و پرسشنامه کیفیت زندگی مدرسه‌ای بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و آزمون t مستقل تحلیل شدند. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان ورزشکار نگرش مثبت‌تری نسبت به تغذیه دارند و از سواد حرکتی بالاتری برخوردارند. با این حال، تفاوت معناداری در کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دو گروه مشاهده نشد. این یافته‌ها بر نقش مؤثر فعالیت بدنی در ارتقا سلامت فردی تأکید دارد، اما نشان می‌دهد که کیفیت زندگی مدرسه‌ای تحت تأثیر عوامل گسترده‌تری قرار دارد که نیازمند توجه بیشتر در سیاست‌گذاری‌های آموزشی است.

### واژه‌های کلیدی

نگرش به تغذیه، سواد حرکتی، کیفیت زندگی در مدرسه، ورزشکار، غیرورزشکار.

۱. دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
۲. ارشد، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

### نویسنده مسئول:

محمد حسن دشتی خویدکی

رایانامه: [Dashty54@pnu.ac.ir](mailto:Dashty54@pnu.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱

### استناد به این مقاله:

دشتی خویدکی، محمدحسن، حسینی، فاطمه و حسینی، حیدر. (۱۴۰۴). بررسی و مقایسه نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد، فصلنامه مطالعات نوین در علوم تربیتی، ۱ (۱)، ۶۷-۷۵.



## مقدمه

در جوامع امروزی، مدرسه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش بنیادینی در شکل‌گیری شخصیت، سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. مدرسه نه تنها محل انتقال دانش و مهارت‌های علمی است، بلکه بستری برای رشد همه‌جانبه انسان‌ها در ابعاد مختلف زندگی محسوب می‌شود. در این میان، کیفیت زندگی مدرسه‌ای به‌عنوان یکی از شاخص‌های کلیدی رفاه تحصیلی، جایگاه ویژه‌ای در ادبیات آموزشی و روان‌شناختی یافته‌است. این مفهوم، به میزان رضایت دانش‌آموزان از تجربه‌های درون مدرسه‌ای، روابط اجتماعی، احساس امنیت، مشارکت در فعالیت‌ها و تعامل با معلمان و همسالان اشاره دارد (بیدزان-بلوما و لیپووسکا، ۲۰۱۸).

کیفیت زندگی مدرسه‌ای نه تنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، بلکه با مؤلفه‌هایی چون انگیزه یادگیری، عزت‌نفس، سلامت روانی، احساس تعلق به مدرسه و تعاملات اجتماعی نیز ارتباط مستقیم دارد (سولدو، تالچی و فرون، ۲۰۱۱). دانش‌آموزانی که از کیفیت زندگی مدرسه‌ای بالاتری برخوردارند، معمولاً مشارکت فعال‌تری در فعالیت‌های مدرسه دارند، روابط مثبت‌تری با معلمان و همسالان برقرار می‌کنند و در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (مارتین و مارش، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر، در عصر حاضر که سبک زندگی کم‌تحرک و تغذیه ناسالم به یکی از چالش‌های جدی سلامت نوجوانان تبدیل شده‌است، توجه به مؤلفه‌هایی چون سواد حرکتی و نگرش به تغذیه اهمیت دوچندان یافته‌است. سواد حرکتی، مفهومی نوظهور در حوزه تربیت‌بدنی و سلامت است که به توانایی فرد در انجام حرکات مؤثر، ایمن و با اعتمادبه‌نفس اشاره دارد. این مفهوم شامل ابعاد انگیزشی، شناختی، جسمانی و اجتماعی است و نقش مهمی در سبک زندگی فعال و سالم ایفا می‌کند (وایت‌هد، ۲۰۱۹). افراد دارای سواد حرکتی بالا، نه تنها در فعالیت‌های بدنی مشارکت بیشتری دارند، بلکه از اعتمادبه‌نفس بالاتری برخوردارند، تعاملات اجتماعی مؤثرتری برقرار می‌کنند و درک بهتری از ارزش‌های مرتبط با سلامت و ورزش دارند ((انجمن، ۲۰۱۷).

در کنار سواد حرکتی، نگرش به تغذیه نیز به‌عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده در سلامت جسمانی و روانی نوجوانان مطرح است.

نگرش به تغذیه، بازتابی از باورها، احساسات و رفتارهای مرتبط با غذاست که می‌تواند بر انتخاب‌های تغذیه‌ای، سبک زندگی و حتی عملکرد شناختی فرد تأثیرگذار باشد (یاگر، او و دیا، ۲۰۰۵). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که نگرش مثبت به تغذیه با شاخص‌هایی چون سلامت جسمانی، تمرکز ذهنی، عملکرد تحصیلی و پیشگیری از اختلالات خوردن ارتباط دارد (کننتو، ۲۰۰۷). در مقابل، نگرش منفی یا ناآگاهانه نسبت به تغذیه می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی چون چاقی، بی‌اشتهایی عصبی، اختلالات گوارشی و کاهش عملکرد شناختی شود.

با توجه به اهمیت این سه مؤلفه—کیفیت زندگی مدرسه‌ای، سواد حرکتی و نگرش به تغذیه—و نقش ورزش در ارتقا آن‌ها، بررسی تفاوت‌های موجود میان دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای برنامه‌ریزی‌های آموزشی، تربیتی و سلامت‌محور فراهم آورد. ورزش، به‌عنوان فعالیتی چندبعدی، نه تنها موجب بهبود عملکرد جسمانی می‌شود، بلکه با افزایش اعتمادبه‌نفس، انگیزه، تعاملات اجتماعی و آگاهی تغذیه‌ای، نقش مهمی در رشد همه‌جانبه نوجوانان ایفا می‌کند (کاننتو، ۲۰۰۷؛ و انگ، ۲۰۲۴).

در این راستا، پژوهش‌های مختلفی به بررسی تأثیر ورزش بر مؤلفه‌های روان‌شناختی و اجتماعی پرداخته‌اند. برای مثال، مطالعه‌ای توسط کلایزن و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مدرسه‌ای با افزایش احساس تعلق، بهبود روابط اجتماعی و ارتقا کیفیت زندگی مدرسه‌ای همراه است (و انگ، ۲۰۲۴). همچنین، پژوهش سینگ و همکاران (۲۰۱۷) بیان می‌کند که ورزش منظم می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش انگیزه تحصیلی و بهبود عملکرد شناختی دانش‌آموزان منجر شود (سینگ و همکاران، ۲۰۱۹).

با این حال، علی‌رغم تأکید بر نقش ورزش در ارتقا سلامت روانی و اجتماعی، هنوز در بسیاری از مدارس کشور، فعالیت‌های ورزشی به‌صورت محدود و غیرهدفمند اجرا می‌شوند. نبود زیرساخت‌های مناسب، کمبود نیروی متخصص، عدم آگاهی والدین و مدیران از اهمیت ورزش و نبود برنامه‌ریزی منسجم، از جمله موانعی هستند که مانع از بهره‌برداری کامل از ظرفیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس می‌شوند. در چنین شرایطی، انجام پژوهش‌هایی که به بررسی علمی تأثیر ورزش بر مؤلفه‌های

استفاده شد که اعتبار علمی آن‌ها در مطالعات متعدد تأیید شده‌است: پرسشنامه نگرش به تغذیه (EAT-26): این ابزار توسط کارنر و همکاران (۱۹۷۹) طراحی شده و شامل ۲۶ گویه است که نگرش فرد نسبت به تغذیه، رژیم غذایی، رفتارهای خوردن و تمایلات تغذیه‌ای را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تنظیم شده‌اند (کارنر، اولمستد، بوهر و کارفینکل، ۱۹۸۲).

پرسشنامه سواد حرکتی (Physical Literacy Assessment): این پرسشنامه توسط لانگمیر و همکاران (۲۰۱۷) طراحی شده و ابعاد مختلف سواد حرکتی شامل انگیزه، اعتمادبه‌نفس، شایستگی بدنی، دانش و درک ارزش فعالیت بدنی را مورد سنجش قرار می‌دهد. این ابزار دارای ۲۰ گویه با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای است (لانگمیر، وودراف، بویر، لوید و ترمبلی، ۲۰۱۸). پرسشنامه کیفیت زندگی مدرسه‌ای (School Quality of Life Questionnaire): طراحی شده توسط ویلیامز و با تن (۱۹۸۱)، این پرسشنامه شامل ۳۰ گویه است که مؤلفه‌هایی چون روابط اجتماعی، احساس امنیت، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه، رضایت تحصیلی و تعامل با معلمان را ارزیابی می‌کند (رضاء، حسین، حمیدرضا، محمدسعید، & حسین، ۲۰۱۲).

### روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهرستان یزد، هماهنگی‌های لازم با مدارس منتخب انجام شد. پرسشنامه‌ها در ساعات غیردرسی و با حضور پژوهشگر در کلاس‌ها توزیع و تکمیل شدند. به دانش‌آموزان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شود.

داده‌های گردآوری شده ابتدا با استفاده از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر بررسی شدند. سپس برای مقایسه میانگین‌های دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در متغیرهای پژوهش، از آزمون t مستقل استفاده شد. پیش از اجرای آزمون‌های استنباطی، نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت و سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

در این بخش، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از پرسشنامه‌های سه‌گانه ارائه می‌شود. تحلیل‌ها

کلیدی زندگی دانش‌آموزی بپردازند، می‌تواند زمینه‌ساز تحول در سیاست‌گذاری‌های آموزشی و تربیتی باشد (ورهرام و همکاران، ۲۰۲۴).

پژوهش حاضر نیز در همین راستا طراحی شده‌است. هدف اصلی این مطالعه، بررسی و مقایسه نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد است. این پژوهش تلاش دارد تا با استفاده از ابزارهای استاندارد و روش‌های آماری معتبر، به این پرسش پاسخ دهد که آیا فعالیت ورزشی منظم می‌تواند تفاوت معناداری در نگرش تغذیه‌ای، سطح سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای دانش‌آموزان ایجاد کند یا خیر.

### روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی-مقایسه‌ای است. این نوع پژوهش‌ها با هدف بررسی تفاوت‌ها یا شباهت‌ها میان گروه‌های مختلف در متغیرهای خاص انجام می‌شوند و به‌ویژه در مطالعات آموزشی و روان‌شناختی کاربرد فراوان دارند. در این مطالعه، تلاش شده‌است تا تفاوت میان دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد از نظر نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بررسی شود.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دوره دوم متوسطه شهرستان یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. این جامعه شامل دانش‌آموزانی با ویژگی‌های متنوع از نظر سطح تحصیلی، وضعیت جسمانی، میزان فعالیت ورزشی و زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی است. انتخاب این جامعه با هدف تعمیم‌پذیری نتایج به دانش‌آموزان متوسطه در سطح منطقه‌ای صورت گرفته است.

نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی ساده انجام شد. از میان جامعه آماری، تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب شدند که شامل ۵۰ دانش‌آموز ورزشکار و ۵۰ دانش‌آموز غیرورزشکار بودند. معیار ورزشکار بودن، شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی مدرسه‌ای یا باشگاهی حداقل سه بار در هفته بود. دانش‌آموزان غیرورزشکار نیز افرادی بودند که در هیچ‌یک از فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته شرکت نداشتند. انتخاب حجم نمونه با توجه به مطالعات مشابه و توان آزمون‌های آماری انجام شد.

### ابزارها

برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استاندارد

در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شده‌اند. در سطح توصیفی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار محاسبه شد. در سطح استنباطی، آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت میانگین‌ها بین دو گروه اجرا گردید. در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار نمرات مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار ارائه شده‌است:

**جدول ۱.** میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	گروه ورزشکار (n=50)	گروه غیرورزشکار (n=50)
نگرش به تغذیه	۲۰/۲۴ ± ۶/۷۵	۲۳/۸۶ ± ۷/۷۶
سواد حرکتی	۴۱/۱ ± ۵/۵۶	۳۸/۹ ± ۴/۲۱
کیفیت زندگی مدرسه‌ای	۹۴/۵ ± ۶/۶۲	۹۶/۶۲ ± ۷/۵۲

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات نگرش به تغذیه و سواد حرکتی در گروه ورزشکار به‌طور قابل توجهی بالاتر از گروه غیرورزشکار است. در مقابل، میانگین کیفیت زندگی مدرسه‌ای در گروه غیرورزشکار اندکی بیشتر است، اما تفاوت آن چشمگیر نیست. برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها بین دو گروه، از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۲ آمده است.

**جدول ۲.** نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه گروه ورزشکار و غیرورزشکار از نظر متغیرهای پژوهش

متغیر	t	درجه آزادی	سطح معناداری
نگرش به تغذیه	۳/۱۲	۹۸	۰/۰۰۲
سواد حرکتی	۳/۸۵	۹۸	۰/۰۰
کیفیت زندگی مدرسه‌ای	۰/۹۴	۹۸	۰/۳۴۸

مدرسه‌ای بین دو گروه مشاهده نشد. این نتایج بیانگر آن است که فعالیت ورزشی منظم می‌تواند نقش مؤثری در ارتقا سلامت جسمانی، روانی و رفتاری نوجوانان ایفا کند، اما برای بهبود کیفیت زندگی مدرسه‌ای، عوامل گسترده‌تری باید مورد توجه قرار گیرند.

در زمینه نگرش به تغذیه، ورزشکاران به دلیل ارتباط مستقیم تغذیه با عملکرد بدنی، معمولاً آگاهی بیشتری نسبت به اصول تغذیه سالم دارند. این آگاهی از طریق تجربه‌های ورزشی، آموزش‌های مربیان و تعامل با محیط‌های سلامت‌محور تقویت می‌شود. پژوهش‌های کوتنو و یاگر و همکاران نیز نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با بهبود نگرش تغذیه‌ای و کاهش رفتارهای ناسالم غذایی همراه است (کوتنو، ۲۰۰۷؛ یاگر و همکاران، ۲۰۰۵).

در خصوص سواد حرکتی، نتایج پژوهش با مطالعات کرنی و همکاران و وایتهد هم‌راستا بود (کرنی، کلارک، دادلی و کریلارس، ۲۰۱۹؛ وایتهد، ۲۰۱۹). ورزشکاران به واسطه تمرین‌های منظم، مهارت‌های حرکتی بیشتری کسب می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بدنی بالاتری دارند و درک بهتری از ارزش فعالیت بدنی پیدا می‌کنند. این مؤلفه‌ها در کنار هم، سواد حرکتی را به‌عنوان یک شاخص کلیدی در سبک زندگی فعال نوجوانان معرفی می‌کنند (کیرنی و همکاران، ۲۰۱۹؛ وایتهد، ۲۰۱۹). اما در مورد کیفیت زندگی مدرسه‌ای، عدم تفاوت معنادار بین دو گروه نشان می‌دهد که این متغیر تحت تأثیر عوامل پیچیده‌تری قرار دارد. روابط اجتماعی، تعامل با معلمان، فضای فیزیکی مدرسه، عدالت آموزشی و حمایت‌های روانی از جمله عواملی هستند که می‌توانند بر تجربه دانش‌آموزان از محیط مدرسه تأثیرگذار باشند (سولدو و همکاران، ۲۰۱۱؛ زولیگ، هیوبنر و پاتون، ۲۰۱۱). بنابراین، ورزش به‌تنهایی نمی‌تواند کیفیت زندگی مدرسه‌ای را بهبود بخشد، مگر آن‌که با سیاست‌های حمایتی و محیطی همراه شود.

در جمع‌بندی، می‌توان گفت که فعالیت ورزشی منظم نقش مهمی در ارتقا نگرش تغذیه‌ای و سواد حرکتی دارد و باید در برنامه‌های آموزشی مدارس مورد توجه قرار گیرد. با این حال، برای بهبود کیفیت زندگی مدرسه‌ای، نیازمند رویکردی جامع هستیم که شامل بهبود ساختارهای مدرسه، تقویت روابط انسانی، آموزش مهارت‌های زندگی و ایجاد محیطی امن و حمایت‌گر

نتایج آزمون  $t$  نشان داد که تفاوت میانگین نمرات نگرش به تغذیه و سواد حرکتی بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار از نظر آماری معنادار است ( $p < 0.05$ ). این بدان معناست که دانش‌آموزان ورزشکار نگرش مثبت‌تری نسبت به تغذیه دارند و از سواد حرکتی بالاتری برخوردارند. در مقابل، تفاوت میانگین کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دو گروه معنادار نبود، که نشان می‌دهد ورزشکار بودن تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی مدرسه‌ای نداشته‌است.

بررسی نمرات فردی نیز نشان داد که در گروه ورزشکار، پراکندگی نمرات در متغیر سواد حرکتی کمتر بوده و بیشتر دانش‌آموزان در سطح بالا قرار داشتند. در حالی که در گروه غیرورزشکار، نمرات پراکندگی بیشتری داشتند و برخی از دانش‌آموزان در سطح پایین‌تری از سواد حرکتی قرار داشتند. این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده تأثیر منظم ورزش بر تثبیت مهارت‌های حرکتی و افزایش اعتمادبه‌نفس باشد.

در مورد نگرش به تغذیه نیز، دانش‌آموزان ورزشکار تمایل بیشتری به رعایت اصول تغذیه سالم، مصرف مواد غذایی مفید و پرهیز از رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم داشتند. این تفاوت می‌تواند ناشی از آگاهی بیشتر این گروه نسبت به اهمیت تغذیه در عملکرد ورزشی و سلامت عمومی باشد. در نهایت، کیفیت زندگی مدرسه‌ای در هر دو گروه در سطح متوسط ارزیابی شد. اگرچه میانگین نمرات در گروه غیرورزشکار اندکی بالاتر بود، اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود.

## نتیجه‌گیری و بحث

هدف اصلی این پژوهش، بررسی و مقایسه نگرش به تغذیه، سواد حرکتی و کیفیت زندگی مدرسه‌ای بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم متوسطه شهرستان یزد بود. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین دو گروه در متغیرهای نگرش به تغذیه و سواد حرکتی تفاوت معناداری وجود دارد، اما در متغیر کیفیت زندگی مدرسه‌ای تفاوت معناداری مشاهده نشد. در این بخش، به تفسیر و تحلیل این نتایج پرداخته می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که دانش‌آموزان ورزشکار نگرش مثبت‌تری نسبت به تغذیه دارند و از سواد حرکتی بالاتری برخوردارند، در حالی که تفاوت معناداری در کیفیت زندگی

نویسندگان متعهد می‌شوند که این مقاله حاصل کار پژوهشی اصیل بوده، در هیچ مجله‌ای منتشر نشده و هم‌زمان در جای دیگری در حال بررسی نمی‌باشد. همچنین، تمامی اصول اخلاق پژوهش رعایت شده و رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان اخذ گردیده‌است.

باشد. این پژوهش نشان می‌دهد که ارتقا سلامت دانش‌آموزان نیازمند تلفیق مؤلفه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و آموزشی است.

یافته‌های این پژوهش، تصویری چندلایه از تأثیر ورزش بر ابعاد مختلف زندگی دانش‌آموزی ارائه می‌دهد. از یک سو، ورزش به‌عنوان عاملی مؤثر در بهبود نگرش به تغذیه و ارتقا سواد حرکتی تأیید می‌شود. از سوی دیگر، مشخص می‌شود که تأثیر ورزش بر کیفیت زندگی مدرسه‌ای به‌تنهایی کافی نیست و نیازمند مداخلات گسترده‌تر در سطح مدرسه و نظام آموزشی است (شاهدی و شاهدی، ۲۰۲۲).

این نتایج با دیدگاه‌های نظری مرتبط با رشد همه‌جانبه نوجوانان نیز هم‌راستا هستند. نظریه رشد اجتماعی-عاطفی اریکسون، بر اهمیت تعاملات اجتماعی و احساس تعلق در دوران نوجوانی تأکید دارد. همچنین، نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، نقش تجربه‌های عملی و مشاهده‌ای را در شکل‌گیری نگرش‌ها و مهارت‌ها برجسته می‌سازد. در این چارچوب، ورزش می‌تواند به‌عنوان بستری برای یادگیری اجتماعی، تقویت خودکارآمدی و توسعه مهارت‌های زندگی عمل کند (شیخی و یزدان‌بخش، ۱۴۰۴).

### تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع علمی، مالی یا شخصی در ارتباط با انجام این پژوهش وجود ندارد.

### مشارکت‌های نویسندگان

**نویسنده اول:** تدوین چارچوب نظری، ویرایش علمی، تنظیم منابع و بازبینی نهایی مقاله

**نویسنده دوم:** طراحی پژوهش، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری، نگارش اولیه مقاله

هر دو نویسنده در تمامی مراحل پژوهش و نگارش مقاله مشارکت فعال داشته‌اند و نسخه نهایی را تأیید می‌کنند

### تأمین مالی

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع علمی، مالی یا شخصی در ارتباط با انجام این پژوهش وجود ندارد.

### شفافیت

## References

- Association, I. P. L. (2017). Definition of physical literacy. Retrieved from [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk).
- Bidzan-Bluma, I & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800.
- Cairney, J. Clark, H. Dudley, D & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy in children and youth—A construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 84-90.
- Contento, I. R. (2007). Nutrition education: linking research, theory, and practice.
- Garner, D. M. Olmsted, M. P. Bohr, Y & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Longmuir, P. E. Woodruff, S. J. Boyer, C. Lloyd, M & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 1035. doi:10.1186/s12889-018-5890-y
- Martin, A. J & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Reza, S. Hossein, K. Hamidreza, A. S. Mohammad Saeed, A & Hossein, B. (2012). *Examining the validity and reliability of the school quality of life questionnaire in Mashhad schools*.
- Shahidi, K & Shahidi, L. (2022). *Educational applications of Bandura's social learning theory in child education*. *Journal of Modern Research in Psychology*, 2(4), 64-76. [In Persian]
- Sheikhi, M & Yazdanbakhsh, A. A. (1404). *Psychosocial development from the perspective of Erik Erikson*. In *Proceedings of the Fifth International Conference on Advanced Research in Management and Humanities*. <https://civilica.com/doc/2325897>. [In Persian]
- Singh, A. S. Saliassi, E. Van Den Berg, V. Uijtdewilligen, L. De Groot, R. H. M., Jolles, J. Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640. doi:10.1136/bjsports-2017-098136
- Suldo, S. Thalji, A & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30.
- Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world*: Routledge London, UK:.
- Wong, W. P. (2024). *Examining the Buffering Effects of Mindfulness on*

- Problematic Smartphone Use*. Hong Kong Baptist University.
- Yager, Z. O' & Dea, J. A. (2005). The role of teachers and other educators in the prevention of eating disorders and child obesity: what are the issues? *Eating disorders*, 13(3), 261-278.
- Zullig, K. J. Huebner, E. S & Patton, J. M. (2011). Relationships among school climate domains and school satisfaction. *Psychology in the Schools*, 48(2), 133-145.