

تاثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان: نقش میانجی ادراک کودکان

از حمایت والدین

نرگس اعظم نظامی^۱، علی زارعی^{۲*}، فرشاد تجاری^۳، سید حمید سجادی هزاوه

ص: ۷۳- ۵۳

تاریخ دریافت: ۹۹/۱۰/۰۵

تاریخ تصویب: ۱۴۰۰/۰۲/۰۹

چکیده

هدف کلی تعیین تاثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان: نقش میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین بود. این تحقیق به روش توصیفی- پیمایشی و مبتنی بر مدلسازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر و پسر ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران و والدین آنها تشکیل دادند که تعداد آنها ۲۹۹۶۱۰ نفر بود و آن براساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب و تعداد ۴۰۰ پرسشنامه به روش نمونه گیری خوشه ای توزیع شد. در این تحقیق از پرسشنامه های فعالیت بدنی برای کودکان کوالسکی و همکاران (۱۹۹۷)، ادراک کودکان از حمایت والدین ویلک و همکاران (۲۰۱۸) و پرسشنامه سطح فعالیت بدنی والدین کرایگ^۴ و همکاران (۲۰۰۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از مدلسازی معادلات ساختاری با نرم افزار اسمارت پی ال اس استفاده شد. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی والدین ($t=1/19, \beta=0/12$) بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر معنی دار ندارد. در حالی- که، فعالیت بدنی والدین ($t=2/36, \beta=0/23$) بر ادراک کودکان از حمایت والدین و ادراک کودکان از حمایت والدین ($t=4/51, \beta=0/39$) بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر مثبت معنی داری دارند. در نهایت، نقش میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین در تاثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تایید و مدل تحقیق برازش مطلوب را نشان داد.

واژه های کلیدی: فعالیت بدنی والدین، فعالیت بدنی کودکان، ادراک کودکان از حمایت والدین

^۱ . دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی،

تهران، ایران mona_nezami@yahoo.com

^۲ . *دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران،

ایران نویسنده مسئول: dr_alizarei@yahoo.com

^۳ . استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران،

ایران farshad.tojari@gmail.com

^۴ . استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران،

ایران hamidsajadi@gmail.com

.....

The Effect of Parental Physical Activity on Children's Physical Activity: the mediating role of children's perceptions of parental support

.....

Nezami, A¹., Zarei, A.,² Tojjari, F.,³ Sajadi Hazaveh, S. H⁴

Abstract

The main purpose was to investigate the effect of parental physical activity on children's physical activity: the mediating role of children's perceptions of parental support. The statistical population consisted of 9-11-year-old male and female students in Tehran and their parents (299610). Based on Morgan table, 384 students were selected and 400 questionnaires were distributed through cluster sampling. In this study, physical activity questionnaires for children of Kowalski et al. (1997), children's perceptions of parental support Wilk et al. (2018), and Physical Activity for parental of Craig et al.(2003)questionnaires were used. Results showed that parental physical activity ($\beta = 0.12$, $t = 1.19$) had no significant effect on children's physical activity. However, parental physical activity ($\beta = 0.23$, $t = 2.36$) on children's perception of parental support, and children's perception of parental support ($t = 4.51$, $\beta = 0.39$) on children's physical activity had a significant positive effect. Finally, the mediating role of children's perceptions of parental support on the impact of parental physical activity on children's physical activity was confirmed and the research model showed a good fit.

Keywords: parental physical activity, children's physical activity, children's perceptions of parental support

¹ . PhD Student, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. mona_nezami@yahoo.com

² . Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. Corresponding author: dr_alizarei@yahoo.com

³ . Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. farshad.tojjari@gmail.com

⁴ . Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

hamidsajadi@gmail.com

مقدمه

فعالیت بدنی در تمام سنین، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد، اما نوجوانی و جوانی، دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است و عادات زندگی از قبیل ورزش منظم به طور طبیعی در این دوران شروع و ادامه پیدا می‌کند (رسولی و همکاران، ۱۳۹۸). مشارکت مداوم در فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی و بهزیستی در طول عمر ضروری است (ویلک^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این، ورزش و فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان واقعیتی اجتماعی، از زمان‌های بسیار دور، در جوامع بشری وجود داشته و جزئی از زندگی روزمره انسان‌ها را تشکیل می‌دهد است (پوررنجیر و همکاران ۱۳۹۷). اما با وجود مزایای شناخته شده فعالیت بدنی، بسیاری از کودکان برای بهره‌مند شدن از این مزایا سطح مطلوبی از فعالیت بدنی را ندارند (جانسن و لی‌بلانس^۲، ۲۰۱۰). در این راستا، عوامل موثر بر مشارکت در فعالیت بدنی موضوعی بسیار پیچیده است و عوامل متعددی در سطوح مختلف مانند عوامل فردی، بین فردی و محیطی، می‌توانند بر رفتارهای کودکان و نوجوانان موثر باشند (میشل^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). عوامل اجتماعی و بین فردی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر مشارکت در فعالیت بدنی شناخته شده‌اند و می‌توانند عاملی موثر و تاثیرگذار بر فعالیت بدنی باشند (گاستافسون و رادز^۴، ۲۰۰۶). یکی از این عوامل اجتماعی، والدین هستند که نقش مهمی را در شکل‌دهی رفتارهای سلامت محور کودکان ایفاء می‌کند (تیلور و همکاران، ۱۹۹۴). بنابراین، والدین می‌توانند رفتارهای فعالیت بدنی کودکان را از طریق مکانیسم‌های متعددی تحت تاثیر قرار دهند (ماتا^۵ و همکاران، ۲۰۱۴). حمایت والدین از فعالیت بدنی و همچنین مشارکت والدین در فعالیت بدنی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند رفتارهای فعالیت محور کودکان را تحت تاثیر قرار دهند (یاو^۶ و رادز، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، آنچه مشارکت ورزشی نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد خواست اجتماعی و ویژگی‌های فردی افراد است (الکینز^۷، ۲۰۰۴). متعاقب این نوجوانان استراتژی متفاوتی در شروع فعالیت‌های بدنی دارند، مثلاً برای سرگرمی در ورزش شرکت می‌کنند و یا بیشتر به دنبال منافع روانی آن هستند (سابستین^۸ و همکاران، ۲۰۱۳). در همین راستا، محققان به نقش عوامل مختلفی تأکید داشته‌اند که در میان آن‌ها خانواده همواره از جایگاه قابل توجهی برخوردار بوده است. عملکرد خانواده ممکن است یکی از عوامل مهم در مشارکت یا عدم مشارکت در ورزش باشد. بی

1 . Wilk

2 . Janssen & LeBlanc

3 . Mitchell

4 . Gustafson

5 . Määttä

6 . Yao

7 . Elkins

8 . Sabiston

تردید محیط خانوادگی اغلب مهم‌ترین پایگاه به شمار می‌آید که در میزان انگیزه، گرایش به فعالیت‌های جسمانی، انتخاب نوع رشته‌های ورزشی، میزان فعالیت‌های ورزشی و حضور در میدانی ورزشی و مسابقات اثرات مهم دارد. به عبارت دیگر اگر والدین و خواهران و برادران بزرگتر ورزش کنند فرزندان کوچکتر خانواده نیز به ورزش روی می‌آورند. علاوه‌براین، مشارکت سایر اعضای خانواده می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان داشته باشد. وقتی والدین در ورزش شرکت کنند، مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان نیز افزایش پیدا می‌کند (کلمن^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین محیط‌ها برای ایجاد نگرش به فعالیت بدنی محسوب می‌شود (تیمپریو^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). والدین نقش مهمی را در تأثیرگذاری برای تغییر نگرش نوجوانان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی ایفاء می‌کنند (چیتوم^۳، ۲۰۱۴). والدینی که با تأیید و تشویق به مشارکت و ایجاد علاقه نسبت به فعالیت بدنی با زبان گفتاری و غیرگفتاری به ارائه ی الگوی لذت‌بخش از شرکت خود در فعالیت بدنی خبر می‌دهند سبب انتقال این پیام به افراد خانواده‌شان می‌شوند و این نوع رفتار احتمالاً می‌تواند باعث ایجاد انگیزه مشارکت در ورزش را تحریک کند. در این راستا، بیتز^۴ و همکاران (۲۰۰۶) حمایت والدین را شاخص‌های کارکردی مرتبط با تعاملات بین یک والد و فرزندش به منظور مشارکت آگاهانه در فرصت‌های فعالیت محور و ایجاد این فرصت‌ها می‌دانند. در تعریفی تخصصی‌تر، بیتز و همکاران (۲۰۰۶) حمایت والدین به صورت تشویق، فراهم آوردن فرصت‌هایی برای فعالیت بدنی، تماشای مشارکت کودکان در فعالیت بدنی و مشارکت با کودکان در فعالیت بدنی تعریف کرده‌اند.

بنابراین، در ورزش، بُعد ساختاری حمایت اجتماعی شامل شبکه ارتباطی ورزشکار با افراد مهم دیگر نظیر مربیان، والدین، هم‌تیمی‌ها و هم‌سالان است (بیانکو و اکولند^۵، ۲۰۰۱). از این‌روی، والدین می‌توانند نقش مهمی را در شروع، حمایت و تشویق به شرکت در فعالیت بدنی ایفاء کنند (فردریکس و اسلز^۶، ۲۰۰۴).

در این راستا، لونگ^۷ و همکاران (۲۰۱۷) به این نتیجه دست یافتند که حمایت والدین تأثیر مثبت معناداری در مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی دارد. نتایج آصفی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که خانواده می‌تواند چهارنقش مهم و کلیدی الگو، مشوق، حامی و هم‌کنش رادر نهادینه کردن فعالیت بدنی در کودکان بازی کند. این نقش‌های مهم می‌تواند توسط اعضای خانواده انجام گیرند. نتایج منوچهری نژاد و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد روابط درون خانواده و حمایت درون خانواده میزان مشارکت ورزشی

1 . Coleman

2 . Timperio

3 . Cheatom

4 . Beets

5 . Bianco, Eklund

6 . Fredricks & Eccles

7 . Leung



دانش آموزان دختر نوجوان را پیش بینی می کند. نتایج ظهیری نیا و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که بین خانواده و رسانه های گروهی با مشارکت دختران در فعالیت های ورزشی رابطه ای مستقیم و معنی داری وجود دارد.

در حالی که، مک میلان^۱ و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند کودکانی که فقط با پدر یا مادر زندگی می کنند، تمایل کمتری برای مشارکت در ورزش دارند و یا به عبارتی والدین تاثیر منفی معنادار بر مشارکت ورزشی دارند. علاوه بر این، ویلک و همکاران نتیجه ای متفاوت تر گزارش کردند و نشان دادند که ادراک کودکان از حمایت والدین تاثیر مثبت معنادار بر فعالیت بدنی دارد اما فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر معناداری نداشت. در این رابطه تحقیق داخلی همخوان یافت نشد. اما در تحقیق ناهمخوان یافته های وفایی (۱۳۹۰) نشان داد که فعالیت جسمانی والدین (به خصوص پدر) و حمایت های خانواده بر فعالیت جسمانی فرزندان تأثیرگذار می باشد.

از سوی دیگر، براساس آمار و اطلاعات ارائه شده از سازمان های ذیربط و به طور ویژه وزارت ورزش و جوانان میزان مشارکت در فعالیت بدنی در اوقات فراغت در کشورمان کاهش چشمگیری داشته است که به نظر می رسد عوامل متعددی می توانند موثر باشند. یکی از عوامل بسیار مهمی که می تواند بر این مشکل دامن بزند نوع دیدگاه و نگرش والدین به فعالیت بدنی و مشارکت در آن می باشد که احتمالاً به دلایل مختلف و از جمله مشغله های کاری، ترافیک و خطرات اجتماعی برای فرزندان شان ممکن است نگرش آن ها را نسبت به مشارکت در فعالیت بدنی منفی سازد و احتمالاً پیامد این نگرش بر مشارکت کودکان در فعالیت بدنی نیز تأثیرگذار باشد. از این رو، به نظر می رسد با توجه به این مشکلات بیان شده عوامل مذکور بر مشارکت کودکان تأثیرگذار باشند هر چند یافته های تحقیقات پیشین نیز در این حوزه متناقض بوده و برخی از تحقیقات تأثیر آن ها را گزارش و برخی نیز بی تأثیر بودن آن ها را گزارش کرده اند. از سوی دیگر، در اکثر تحقیقات انجام گرفته عوامل روان شناختی و گاهی جامعه شناختی مشارکت در فعالیت بدنی در اوقات فراغت در گروه های مختلف بررسی شده است، اما خلاء مهم و اساسی در تحقیقات مربوط به اوقات فراغت و به طور ویژه مربوط به فعالیت های اوقات فراغت کودکان در داخل کشور، نقش والدین مورد غفلت واقع شده است که به نظر می رسد با توجه به شرایط کنونی جامعه و خانواده ها که تمایل چندانی برای دادن آزادی برای کودکان شان به منظور شرکت در فعالیت های مختلف و از جمله فعالیت بدنی با گروه های همسالان شان ندارند، به نظر می رسد بررسی نقش خود والدین و هم چنین نقش گروه های اجتماعی و از جمله همسایگان به عنوان یکی از تحقیقات پیشرو و جدید در داخل کشور در برطرف ساختن این شکاف پژوهشی قابل توجیه باشد. علاوه بر خلاء های پژوهشی موجود، در تحقیقات انجام گرفته مدل جامع و کاملی از عوامل موثر بر اوقات فراغت با تاءکید بر فعالیت بدنی در حوزه کودکان مشاهده نشد و مدلی که در تحقیق حاضر آزمون شد، مدلی برگرفته از تحقیقات خارجی

می‌باشد، لذا از یک سو می‌تواند به عنوان یک مدل و چارچوب مفهومی جدیدی در حوزه اوقات فراغت در داخل کشور محسوب شود و از سوی دیگر تفاوت‌های فرهنگی و تفاوت‌های موجود در نگرش نسبت به گروه‌های اجتماعی ممکن است در نتایج احتمالی این مدل تفاوت‌هایی را با مدل‌های خارج کشور ایجاد کند. لذا با توجه به مشکلات بیان شده محقق در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان از طریق ادراک کودکان از حمایت والدین تاثیر دارد؟

روش شناسی تحقیق

این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر و پسر ۹ تا ۱۱ ساله مقطع تحصیلی سوم، چهارم و پنجم شهر تهران و والدین آن‌ها تشکیل دادند که تعداد آن‌ها ۲۹۹۶۱۰ نفر بودند براساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب شدند. اما به منظور پیش‌بینی ریزش احتمالی تعداد ۴۰۰ پرسشنامه بین ۴۰۰ دانش آموز و والدین ۴۰۰ دانش آموز توزیع گردید که ۲۰۰ نفر دانش آموز دختر و ۲۰۰ نفر دانش آموز پسر بودند. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای تصادفی بود و شهر تهران به ۵ پهنه (طبقه) شمال، جنوب، شرق، غرب، مرکز ابتدا تقسیم شد. سپس در هر طبقه مدارس به عنوان خوشه در نظر گرفته شد. از بین مدارس ۲۰ مدرسه (هر خوشه ۴ مدرسه) به صورت تصادفی انتخاب شدند و در هر مدرسه ۲۰ دانش آموز به طور تصادفی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد.

روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تحلیل داده‌های توصیفی از روش آماری توصیفی استفاده شد و از این طریق فراوانی، درصد، محاسبه شد. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. همچنین، برای بررسی روابط بین متغیرها از مدلسازی معادلات ساختاری با نرم افزار SmartPLS M2.0 استفاده شد.

پرسشنامه فعالیت بدنی برای کودکان: این پرسشنامه توسط کوالسکی^۱ و همکاران (۱۹۹۷) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۸ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای به سوالات پاسخ دادند. در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید حوزه مدیریت ورزشی تایید و روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی و میزان بارهای عالی بالای ۰/۴ به دست آمد. همچنین، پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه ادراک کودکان از حمایت والدین: این پرسشنامه توسط ویلک و همکاران طراحی شده است که شامل ۴ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (هر روز) تا ۱ (هرگز) به سوالات پاسخ دادند. در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید حوزه

^۱. Kowalski

مدیریت ورزشی تایید و روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی و میزان بارهای عالی بالای ۰/۴ به دست آمد. همچنین، پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه سطح فعالیت بدنی والدین: این پرسشنامه توسط کرایگ^۱ و همکاران (۲۰۰۳) طراحی شده است که شامل ۳ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت به سوالات پاسخ خواهند داد. در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید حوزه مدیریت ورزشی تایید و روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی و میزان بارهای عالی بالای ۰/۴ به دست آمد. همچنین، پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و ۰/۷۱ به دست آمد. برای بررسی روایی سازه پرسشنامه‌ها از تحلیل عاملی تاییدی و برای بررسی مدل از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری این تحقیق از نسخه ۲۴ نرم افزار اسپاس^۲ و نسخه ۲ نرم افزار اسمارت پی‌ال‌اس^۳ استفاده شد.

جدول شماره (۱): نتایج تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه‌های تحقیق

T	بارعاملی	سوالات	متغیرها
۱۴/۱۲	۰/۷۴	سوال ۱	حمایت والدین از ادراک
۱۷/۲۷	۰/۷۸	سوال ۲	
۱۰/۷۳	۰/۷۱	سوال ۳	
۱۴/۰۱	۰/۷۴	سوال ۴	
۲/۸۲	۰/۵۶	سوال ۱	فعالیت بدنی والدین
۲/۹۶	۰/۵۸	سوال ۲	
۵/۶۰	۰/۷۳	سوال ۳	
۵/۵۶	۰/۷۹	سوال ۴	
۱/۳۱	۰/۳۰	سوال ۵*	
۱/۷۶	۰/۳۶	سوال ۶*	
۷/۷۴	۰/۷۲	سوال ۱	فعالیت بدنی کودکان
۱/۷۵	۰/۲۷	سوال ۲*	
۱/۲۵	۰/۲۱	سوال ۳*	
۵/۸۴	۰/۶۸	سوال ۴	
۶/۱۸	۰/۷۰	سوال ۵	
۵/۴۰	۰/۶۵	سوال ۶	
۴/۴۱	۰/۵۶	سوال ۷	

^۱ . Craig

^۲ . SPSS

^۳ . Smart Pls

۱۳/۰۴	۰/۷۸	سوال ۸	
-------	------	--------	--

* از پرسشنامه حذف شده‌اند.

نتایج تحلیل عاملی مندرج در جدول یک نشان می‌دهد. هیر^۱ و همکاران (۲۰۱۶) ادعان می‌دارند گویه-های دارای بار عاملی کمتر از ۰/۴ می‌توانند از پرسشنامه حذف شوند. بر این اساس، تمامی گویه‌های پرسشنامه ادراک از حمایت والدین دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۴ می‌باشند و برای سنجش ادراک از حمایت والدین شاخص‌های مناسبی محسوب می‌شوند. بارهای عاملی به دست آمده برای پرسشنامه فعالیت‌بدنی والدین نیز حاکی از آن است که سوالات ۵ و ۶ که دارای بارعاملی ۰/۳۰ و ۰/۳۶ هستند و کمتر از ۰/۴ هستند، بنابراین از سوالات پرسشنامه حذف می‌شوند. هم‌چنین، پرسشنامه فعالیت‌بدنی کودکان نیز با بارهای عاملی بالاتر از ۰/۴ به جزء سوالات ۲ و ۳ که کمتر از ۰/۴ هستند، از شاخص‌های مناسبی برخوردار است.

فورنل و لارکر^۲ (۱۹۸۱) ملاک واریانس مستخرج از سازه‌ها^۳ را ۰/۵۰ و مگنر^۴ و همکاران (۱۹۹۶) ملاک را بالای ۰/۴۰ در نظر می‌گیرند. هم‌چنین پایایی ترکیبی (ضریب دیلون - گلدشتاین) نیز از ملاک ۰/۷۰ بالاتر می‌باشند که نشان‌دهنده قابل قبول بودن آن‌ها می‌باشد (فورنل و لارکر، ۱۹۸۱).

جدول (۲): نتایج روایی همگرایی پرسشنامه‌های تحقیق

متغیرها	واریانس مستخرج از سازه‌ها	پایایی ترکیبی
ادراک از حمایت والدین	۰/۵۵	۰/۸۳
فعالیت بدنی والدین	۰/۳۴	۰/۷۴
فعالیت بدنی کودکان	۰/۳۷	۰/۸۰

بر این اساس طبق جدول دو می‌توان مشاهده کرد که پرسشنامه‌های ادراک از حمایت والدین از ۰/۴۰ بالاتر می‌باشد اما پرسشنامه‌های فعالیت‌بدنی والدین، فعالیت‌بدنی کودکان دارای واریانس کمتر از ۰/۴۰ هستند. اما، براساس نظر فورنل و لارکر (۱۹۸۱) در صورتی که شاخص واریانس مستخرج از سازه‌ها از

- 1 . Hair
- 2 . Fornell & Larcker
- 3 . Average Variance Extacted (AVE)
- 4 . Magner

۰/۵ کمتر باشد ولی شاخص پایایی ترکیبی بزرگتر از ۰/۶ باشد، روایی همگرا پرسشنامه مورد تایید می- باشد.

جدول (۳): واریانس مستخرج از سازه‌ها و همبستگی بین آن‌ها

متغیرها	ادراک از حمایت والدین	فعالیت بدنی کودکان	فعالیت بدنی والدین
ادراک از حمایت والدین	(۰/۷۴۶)		
فعالیت بدنی کودکان	۰/۴۱۹	(۰/۶۰۹)	
فعالیت بدنی والدین	۰/۲۵۸	۰/۳۴۲	(۰/۵۸۶)

اعداد در قطر جدول سه جذر واریانس هر سازه می‌باشد. اگر جذر واریانس مستخرج از هر سازه از مقدار رابطه هر سازه با سازه دیگر بیشتر باشد، روایی واگرایی مدل مورد تایید است. با توجه به جذر واریانس- های به دست آمده برای هر سازه مشاهده می‌شود که از تمامی روابط موجود بزرگتر می‌باشند و بنابراین می‌توان گفت که روایی واگرایی پرسشنامه‌ها مورد تایید می‌باشد.

یافته‌ها

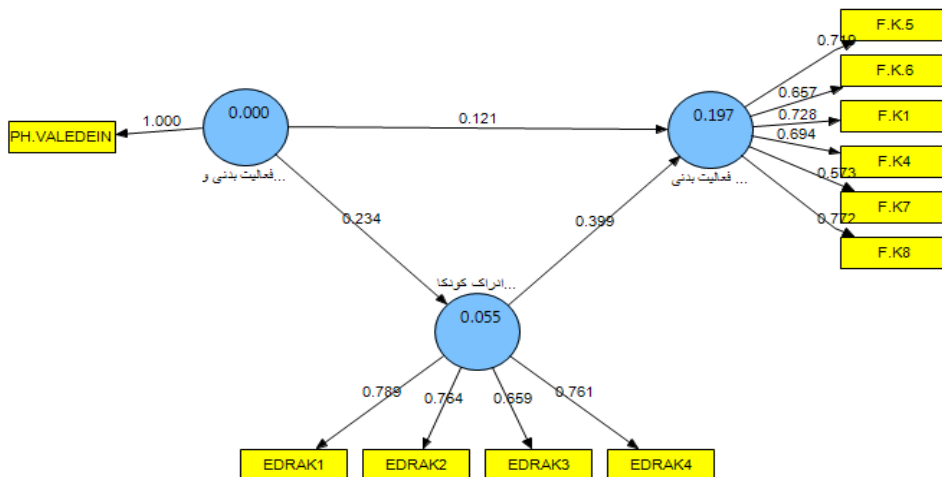
نتایج یافته‌های توصیفی نشان داد که از بین افراد نمونه تعداد ۱۱۸ نفر ۹ سال (۳۰ درصد)، تعداد ۱۳۵ نفر ۱۰ سال (۳۴ درصد)، تعداد ۱۴۷ نفر ۱۱ سال (۳۷ درصد)، سن دارند. از بین شرکت کنندگان تعداد ۲۰۰ نفر پسر (۵۰ درصد) و تعداد ۲۰۰ نفر دختر (حدود ۵۰ درصد) بودند. از بین شرکت کنندگان تعداد ۴۹ نفر تک والد (۱۲ درصد)، تعداد ۳۴۹ نفر دو والد (۸۷ درصد) بودند. نتایج به دست آمده از آزمون **t** دو گروه مستقل در جدول چهار نشان داد که با ۰/۹۵ اطمینان بین دو گروه دانش آموزان دختر و پسر در بین متغیرهای، فعالیت بدنی کودکان، ادراک کودکان از حمایت والدین و فعالیت بدنی والدین تفاوت معنی داری وجود ندارد و دانش آموزان دختر و پسر در این سه متغیر وضعیت یکسان دارند.

جدول (۴): نتایج آزمون **t** مستقل برای مقایسه دختران و پسران

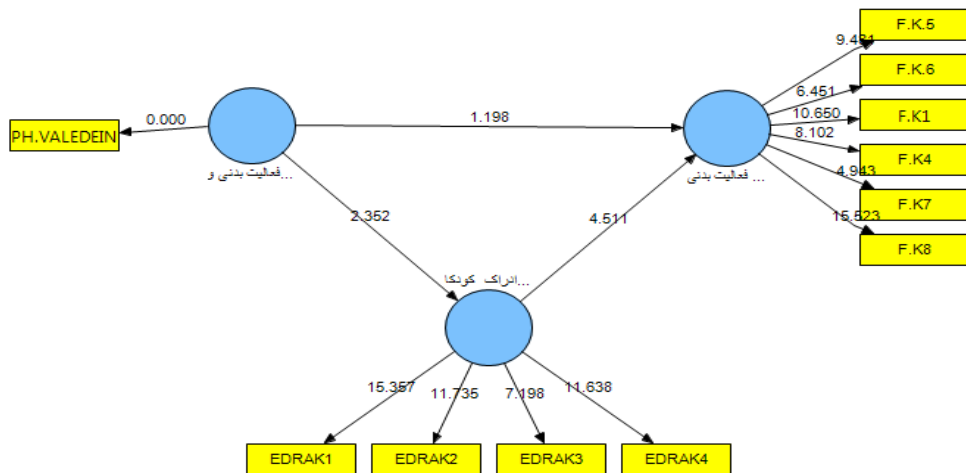
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	T	Df	sig
فعالیت بدنی کودکان	دختر	۳/۷۶۱	۰/۸۵۹	-۰/۹۵۵	۳۹۸	۰/۳۴۰
	پسر	۳/۸۶۵	۰/۸۵۷			

۰/۶۵۲	۳۹۸	-۰/۵۸۴	۰/۷۶۳	۴/۶۸۷	دختر	ادراک کودکان از حمایت والدین
			۰/۶۸۳	۴/۸۹۰	پسر	
۰/۳۵۷	۳۹۸	-۰/۹۶۸	۰/۲۴۶	۳/۲۱۱	دختر	فعالیت بدنی والدین
			۰/۳۶۴	۲/۹۸۶	پسر	

نتایج جدول پنج وزن‌های رگرسیونی استاندارد شده مدل را نشان می‌دهد. براساس نتایج، می‌توان گفت فعالیت بدنی والدین با ضریب رگرسیونی ۰/۱۲ و نسبت بحرانی ۱/۱۹ که در بازه $\pm 1/96$ قرار دارد (بر اساس قاعده خطای پنج درصد در ناحیه رد فرض صفر برای مقادیر خارج بازه ۱/۹۶ تا -۱/۹۶- هر پارامتر مدل)، بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر معنی‌دار ندارد. همچنین، فعالیت بدنی والدین با ضریب رگرسیونی ۰/۲۳ و نسبت بحرانی ۲/۳۶ که بزرگتر از ۱/۹۶ هست در سطح ۰/۰۵ بر ادراک کودکان از حمایت والدین تاثیر مثبت معنی‌دار دارد. علاوه بر این، ادراک کودکان از حمایت والدین با ضریب رگرسیونی ۰/۳۹ و نسبت بحرانی ۴/۵۱ که بزرگتر از ۲/۵۶ هستند در سطح ۰/۰۱ بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر مثبت معنی‌دار دارد. همچنین، تاثیر غیرمستقیم فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان (۰/۳۹۹×۰/۲۳۴) برابر با ۰/۰۹۳ می‌باشد که حاکی از تاثیر مثبت است.



شکل (۱): مدل در حالت تخمین ضرایب استاندارد



شکل (۲): مدل برآورد آماره تی

جدول (۵): وزن‌های رگرسیون استاندارد شده مدل پیش‌فرض

متغیر مستقل	بتا	نسبت بحرانی	سطح معناداری
فعالیت بدنی والدین --- < فعالیت بدنی کودکان	۰/۱۲۱	۱/۱۹۸	غیرمعنادار
فعالیت بدنی والدین --- ادراک کودکان از حمایت والدین	۰/۲۳۴	۲/۳۶۲	۰/۰۵
ادراک کودکان از حمایت والدین --- < فعالیت بدنی کودکان	۰/۳۹۹	۴/۵۱۱	۰/۰۱
فعالیت بدنی والدین --- ادراک کودکان از حمایت والدین --- < فعالیت بدنی کودکان	۰/۰۹۳	-	-

در این پژوهش از آزمون سوبل^۱ که برای معناداری تأثیر میانجی یک متغیر در رابطه میان دو متغیر دیگر به کار می‌رود، استفاده شد. در آزمون سوبل، مقدار **Z-value** از طریق رابطه ۲ به دست می‌آید که در صورت بیشتر شدن این مقدار از ۱/۹۶، می‌توان در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار بودن تأثیر میانجی یک متغیر را تأیید کرد.

در این رابطه a ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی؛ b ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته؛ s_a خطای استاندارد مسیر میان متغیر مستقل و میانجی و s_b خطای استاندارد مسیر میان متغیر میانجی و وابسته است.

$$Z - value = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times s_a^2) + (a^2 \times s_b^2) + (s_a^2 \times s_b^2)}}$$

^۱. Sobel Test

Z - value

$$= \frac{0/234 \times 0/399}{\sqrt{(0/399^2 \times 0/099^2) + (0/234^2 \times 0/088^2) + (0/099^2 \times 0/088^2)}}$$

$$Z - value = \frac{0/093}{0/020}$$

$$Z - value = 2/04$$

براساس فرمول فوق، مقدار عدد Z به دست آمده از آزمون سوئل (۲/۰۴) بزرگتر از ۱/۹۶ است، پس می-توان گفت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، تاثیر متغیر میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین در رابطه بین فعالیت بدنی والدین و فعالیت بدنی کودکان معنادار است.

اما برای تعیین شدت اثر غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی، از شاخص VAF استفاده می‌شود:

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c}$$

براساس فرمول فوق:

A: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی

B: مقدار ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته

C: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته

$$VAF = \frac{0/234 \times 0/399}{(0/234 \times 0/399) + 0/121} = 0.434$$

شدت اثر غیرمستقیم فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان از طریق ادراک کودکان از حمایت والدین ۰/۴۳۴ می‌باشد این بدان مفهوم هست که ۴۳ درصد از اثر کل فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان از طریق متغیر میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین تبیین می‌شود.

نتایج جدول دو شاخص‌های کلی کیفیت مدل را نشان می‌دهد.

معیار میانگین واریانس استخراجی: با توجه به این که مقادیر میانگین واریانس استخراجی که ۰/۵۵، ۰/۴۷ و ۰/۴۸ به دست آمده‌اند و از ۰/۴ بالاتر می‌باشد بنابراین، این شاخص قابل قبول می‌باشد.



معیار پایایی ترکیبی (ضریب دیلون - گلدشتاین): مقادیر به دست آمده برای پایایی ترکیبی ۰/۸۳، ۰/۷۷ و ۰/۸۲ از ۰/۷ بالاتر می‌باشند که حاکی از قابل قبول بودن آن‌ها می‌باشد.

معیار آلفای کرونباخ: مقادیر به دست آمده برای آلفای کرونباخ ۰/۷۳، ۰/۷۸، ۰/۷۳ می‌باشند که از ۰/۷ بزرگتر بوده و حاکی مطلوب بودن آن‌ها هست.

معیار مقادیر اشتراکی: مقادیر اشتراکی به دست آمده ۰/۵۵، ۰/۴۷ و ۰/۴۸ به دست آمده است که از ۰ بزرگتر می‌باشند و مقادیر مثبت این شاخص نشانگر کیفیت مناسب و قابل قبول مدل اندازه می‌باشند و در حد قابل قبول هستند.

معیار ضریب تعیین: مقدار شاخص ضریب تعیین به دست آمده ۰/۱۹ می‌باشد که ملاک پذیرش ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به ترتیب ضعیف، متوسط و قوی می‌باشد.

با توجه به ضرایب تعیین به دست آمده مشاهده می‌شود این معیار از برازش ضعیف برخوردار هست.

معیار کیو دو^۱: مقدار به دست آمده برای شاخص قدرت پیش بینی مدل ساختاری (پیش‌بینی متغیرهای برون‌زا) ۰/۰۳ می‌باشد که ملاک پذیرش ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به ترتیب ضعیف، متوسط و قوی می‌باشد. با توجه به مقدار اعتبار افزونگی برابر با ۰/۰۱ است و چون یک عدد مثبت است، نشانگر کیفیت مطلوب مدل است.

هم‌چنین برای بررسی برازش مدل از شاخص GOF استفاده می‌شود. برای بدست آوردن برازش مدل در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (فعالیت بدنی کودکان) را (۰/۴۸۰) و سپس مقدار ضریب تعیین (۰/۲۵۶) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

$$GOF = \sqrt{\text{Communality} \times R\text{square}}$$

$$GOF = \sqrt{0.480 \times 0.197} =$$

$$GOF = \sqrt{0.122}$$

$$GOF = 0.307$$

^۱. Q2

در نتیجه مقدار شاخص GOF برابر است با ۰/۳۰۷ که این عدد با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵، و ۰/۳۶ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاکی از برازش کلی قوی می‌باشد.

جدول (۵): معیارهای کلی کیفیت مدل

متغیرها	میانگین واریانس استخراجی	پایایی ترکیبی	ضریب تعیین	آلفای کرونباخ	مقادیر اشتراکی	افزونگی
فعالیت بدنی والدین	۰/۴۷	۰/۷۷	-	۰/۷۳	۰/۴۷	-
ادراک کودکان از حمایت والدین	۰/۵۵	۰/۸۳	-	۰/۷۳	۰/۵۵	-
فعالیت بدنی کودکان	۰/۴۸	۰/۸۴	۰/۱۹۷	۰/۷۸	۰/۴۸	۰/۰۱۵

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش تاثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان با نقش میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین بود. نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر معنادار ندارد. همان‌طور که تراست و لاپرینزی^۱ (۲۰۱۱) اشاره داشتند به دلیل توجه زیاد به والدین به عنوان مدل، فعالیت بدنی آن‌ها نقش چشمگیری در فعالیت بدنی کودکان دارند. هم‌چنین، این تاثیر می‌تواند تحت تاثیر نوع فعالیت بدنی باشد که توسط والدین انجام می‌شود. عادت‌های فعالیت بدنی کودکان توسط والدین‌شان شکل می‌گیرد. این ادعا بیشتر در رابطه با نوجوانان و کودکان صادق است تا افراد بزرگسال، چرا که آن‌ها نیازمند زمان و توجه بیشتری هستند. والدین معمولاً به عنوان عوامل اصلی جامعه‌پذیری در زندگی کودکان فعالیت می‌کنند (ها و همکاران، ۲۰۱۹). براساس نظر اسکوتیرز^۳ و همکاران (۲۰۱۲) کودکان و والدین یک تعامل پویا و تعاملی را دارند. تئوری یادگیری اجتماعی به طور واضح نشان می‌دهد که رفتارها می‌توانند از طریق دیدن رفتارهای دیگران یاد گرفته شوند (نورمن^۴، ۲۰۱۲). علاوه بر این، تئوری‌های شناخت اجتماعی و رفتار برنامه‌ریزی شده اذعان می‌دارند که رفتارهای دیگران به عنوان هنجارهای توصیفی شناخته می‌شوند و می‌توانند برای انجام رفتارهایی که دارای هنجارهای رفتاری ادراک شده هستند، انگیزه ایجاد کنند. با این تئوری‌سازی، می‌توان چنین استدلال کرد که والدینی که مدل رفتاری‌شان در منزل از لحاظ بدنی فعال هست، به احتمال

1 . Trost & Loprinzi

2 . Ha

3 . Skouteris

4 . Norman



زیاد فرزندان‌شان رفتارهای آن‌ها را تقلید می‌کنند (رادز و کوینلین^۱، ۲۰۱۴). اما یافته‌های این بخش از تحقیق با ادعاهای محققان همخوانی ندارد و در واقع این تأثیر معنادار نبوده است که در توجیه این رابطه می‌توان چنین استدلال کرد که احتمالاً به دلیل این که شرکت‌کنندگان در این تحقیق کودکان ۹ تا ۱۱ ساله بوده‌اند، احتمالاً درک کاملی از فعالیت بدنی والدین‌شان نداشته‌اند و چنین به نظر می‌رسد که پیاده‌روی و یا سایر فعالیت‌های والدین را به عنوان فعالیت بدنی در نظر نگرفته‌اند. برخلاف یافته‌های این تحقیق، بیتز و همکاران (۲۰۰۶) اذعان می‌دارند که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق روش‌های مستقیم و غیرمستقیم موجب تقویت رفتار گردد. حمایت اجتماعی مستقیم، به داشتن فعالیت بدنی در کنار هم یا انجام وظایف خانه جهت ایجاد فرصت برای فرد به منظور داشتن فعالیت بدنی مربوط می‌شود، به نحوی که دیگر اعضا بتوانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. تراست و همکاران (۲۰۰۳) اذعان می‌دارند که حمایت ملموس یکی از موثرترین ابزارهای حمایت برای فعالیت بدنی است که توسط رفتارهای والدین مشخص می‌شوند و به طور مستقیم جهت تسهیل مشارکت در فعالیت انجام می‌شوند. این نوع حمایت می‌تواند شامل درگیری مستقیم والدین در فعالیت با کودکان از جمله بازی با همدیگر و استفاده از زمان‌های خانودگی برای فعالیت بدنی (ولک^۲ و همکاران، ۲۰۰۳) می‌باشد. منوچهری نژاد و همکاران (۱۳۹۴) اذعان می‌دارند روابط درون خانواده و حمایت درون خانواده میزان مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دختر نوجوان را پیش‌بینی می‌کند.

ویلک و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که فعالیت بدنی والدین تأثیر مثبت معنادار بر فعالیت بدنی کودکان دارد. نتایج تحقیق حالت^۳ (۲۰۱۵) نشان داد که والدین تأثیر مثبت معناداری بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان دارد. ژو^۴ و همکاران (۲۰۱۸) تأثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان پیش‌دبستانی را بررسی کردند و نشان دادند که بین فعالیت بدنی مادران و پدران با فعالیت بدنی دختران و پسران رابطه مثبت معناداری وجود دارد. سالمون‌مور^۵ و همکاران (۲۰۱۸) نقش مادران و پدران در حمایت از فعالیت بدنی کودک را بررسی کردند و نشان داد که مادران و پدران در فعالیت بدنی کودکان تأثیر مثبت معناداری دارد. رودریگز^۶ و همکاران (۲۰۱۸) نیز نشان دادند که فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تأثیر مثبت معناداری دارد. زویچ^۷ و همکاران (۲۰۱۰) تأثیر والدین بر فعالیت بدنی نوجوانان را بررسی کردند. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تأثیر مثبت معنادار دارد.

1 . Quinlan

2 . Welk

3 . Holt

4 . Xu

5 . Solomon-Moore

6 . Rodrigues

7 . Zecevic

یافته های وفایی (۱۳۹۰) نشان داد که فعالیت جسمانی والدین (به خصوص پدر) و حمایت های خانواده بر فعالیت جسمانی فرزندان تأثیرگذار می باشد. در حالی که همسو با یافته های پژوهش حاضر، اسکوپ^۱ و همکاران (۲۰۱۰) تحقیقی تحت عنوان تأثیر مدلسازی والدین بر فعالیت بدنی کودکان: نقش جنسیت انجام دادند. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تأثیر معناداری ندارد.

نتایج دیگر این تحقیق نشان داد که ادراک کودکان از حمایت والدین با ضریب رگرسیونی ۰/۳۹ و نسبت بحرانی ۴/۵۱ که بزرگتر از ۲/۵۶ هستند در سطح ۰/۰۱ بر فعالیت بدنی کودکان تأثیر مثبت معنی دار دارد. بنابراین چنین به نظر می رسد وقتی کودکان برای انجام فعالیت بدنی حمایت های مادی و معنوی والدین شان را احساس کنند، یعنی والدین برای ثبت نام در کلاس ها، تهیه البسه و همچنین تسهیل شرایط حضور در فعالیت بدنی از جمله حمل و نقل، حضور در محل تمرین، پیگیری وضعیت کودکان از مربیان، حضور در مسابقات ورزشی کودکان و ... باعث می شود که کودکان این حمایت ها از سوی والدین را معنادار تلقی کرده و نسبت به حمایت ان ها نگرش مثبت تری پیدا کنند و از این طریق میزان تمایل آن ها برای شرکت در فعالیت بدنی افزایش می یابد. لایرد^۲ و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده بر فعالیت بدنی تأثیر مثبت معنادار دارد. نتایج تحقیق شن^۳ و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد ادراک از حمایت والدین بر لذت از فعالیت بدنی کودکان تأثیر مثبت معناداری دارد. لوکایدز و سانگاریدو^۴ (۲۰۱۷) نیز نشان دادند که بین ادراک کودکان از حمایت والدین از فعالیت بدنی با میزان فعالیت بدنی کودکان رابطه مثبت معناداری دارد. چنگ^۵ و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی والدین و دوستان با سطح فعالیت بدنی ارتباط مستقیم معناداری دارد. براساس نتایج چنین به نظر می رسد که شرکت والدین در فعالیت بدنی نمی تواند منجر به افزایش تمایل و گرایش کودکان به فعالیت بدنی شود و حمایت های والدین و الگوهای تشویقی و ادراکی که کودکان از این حمایت ها دارند، تنها عاملی است که منجر به افزایش تمایل و گرایش کودکان به شرکت در فعالیت بدنی می شود. پس خانواده ها باید حمایت های خود را از فعالیت بدنی کودکان افزایش دهند.

نتایج دیگر این تحقیق مبین آن بود که تأثیر متغیر میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین در تأثیر فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان معنادار است. این بدان مفهوم است که والدین نقش انکارناپذیری در نگرش و رفتار کودکان نسبت به فعالیت بدنی دارند. براساس تئوری یادگیری اجتماعی،

- 1 . Schoeppe
- 2 . Laird
- 3 . Shen
- 4 . Loucaides & Tsangaridou
- 5 . Cheng



کودکان از طریق رفتارهای افراد مهم، رفتارها را یاد می‌گیرند بنابراین به نظر می‌رسد والدین مهم‌ترین گروه مرجع برای یادگیری رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی برای کودکان محسوب می‌شوند.

لیارد و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده بر فعالیت بدنی تاثیر مثبت معنادار دارد. نتایج تحقیق، شن و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد: "ادراک از حمایت والدین بر لذت از فعالیت بدنی کودکان تاثیر مثبت معناداری دارد". لوکایدز و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان دادند که بین ادراک کودکان از حمایت والدین از فعالیت بدنی با میزان فعالیت بدنی کودکان رابطه مثبت معناداری دارد. چنگ و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی والدین و دوستان با سطح فعالیت بدنی ارتباط مستقیم معناداری دارد.

از یافته‌های حاصل از این تحقیق می‌توان چنین استدلال کرد که رفتارهای فعالیت بدنی افراد از طریق تعاملاتشان با محیط فیزیکی و اجتماعی آنها در زندگی روزمره‌شان شکل می‌گیرد. این تعاملات بیشتر تحت تاثیر وضعیت اجتماعی اقتصادی، تاثیر والدین و ارتباط با هم‌سالان است و عوامل مهم و حیاتی در تنظیم میزان سطح فعالیت بدنی کودکان محسوب می‌شوند. والدین به عنوان مهم‌ترین گروه مرجع برای فرزندان محسوب می‌شوند و نوع رفتار و نگرش آنها نسبت به فعالیت بدنی می‌تواند عاملی مهم در گرایش فرزندان به فعالیت بدنی در اوقات فراغت محسوب شود. علاوه بر این، مشارکت والدین در فعالیت بدنی به عنوان عامل قابل اصلاحی هست که می‌تواند رفتارهای فعالیت محور کودکان را تحت تاثیر قرار دهند. بر این اساس و با در نظر گرفتن یافته‌های حاصل از این فرضیه دوم این تحقیق می‌توان چنین نتیجه گرفت که مشارکت والدین در فعالیت بدنی می‌تواند تاثیر مستقیمی بر افزایش میزان فعالیت بدنی کودکان داشته باشد. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که حمایت‌های والدین و ادراکی که کودکان از حمایت‌های والدین دارند نقش مثبت و مهمی در تمایل و گرایش کودکان به شرکت در فعالیت بدنی آنها دارد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که این مطالعه به دانش آموزان شهر تهران محدود بود و تعمیم آن به سایر شهرها باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود در تحقیقی تاثیر فعالیت بدنی و حمایت والدین بر فعالیت بدنی کودکان، در رده‌های مختلف سنی در یک دامنه ای گسترده تر در کل کشور انجام شود و حمایت‌های والدین (مادی، معنوی و ...) از همدیگر تفکیک شده و به صورت جزئی مد نظر سایر محققان دیگر قرار گیرد. در نهایت توصیه می‌شود والدین به منظور افزایش فعالیت بدنی کودکان، از الگوهای تشویقی از جمله رفتاری و مادی به عنوان عوامل برانگیزاننده کودکان در راستای بهبود نگرش کودکان به فعالیت بدنی استفاده نمایند.

منابع

- آصفی، ا.ع؛ قنبرپورنصرتی، ا. (۱۳۹۷). نقش خانواده در نهادینه کردن فعالیت بدنی در کودکان. پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش ، ۱۰(۱)، ص ۵۵-۶۵.
- پوررنجبر، م؛ خدادادی، م.ر.؛ فریدفتحی، م. (۱۳۹۷). همبستگی بین مشارکت ورزشی، بهزیستی روانشناختی و شکایات جسمی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان. فصلنامه مدیریت ارتقا سلامت ، شماره ۱، ص ۷۳-۶۴
- رسولی، ا؛ یغمایی، ف. (۱۳۹۸). بررسی عوامل مرتبط با انجام ورزش براساس "نظریه رفتاربرنامه ریزی شده" درپسران غیرورزشکار شهرستان ایجروودزنجان. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، شماره ۸، ص ۱۵-۸
- ظهیری نیا، م؛ نیکخواه، ه.ا؛ شفیععی، ن. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر خانواده و رسانه های گروهی بر مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت های ورزشی (مورد مطالعه: دانشجویان دختر دانشگاه هرمزگان). دو فصلنامه مشارکت و توسعه اجتماعی، شماره ۱، ص ۴۱-۶۱.
- منوچهری نژاد، م؛ همتی نژاد، م.ع؛ رحمتی، م.م. (۱۳۹۴). رابطه سرمایه اجتماعی خانواده و مشارکت ورزشی دانش آموزان نوجوان. مدیریت ورزشی، شماره ۳، ص: ۴۵۷-۴۷۰.
- وفایی، س. (۱۳۹۰). مقایسه ی ارتباط بین میزان فعالیت جسمانی فرزندان پسر و دختر با میزان فعالیت جسمانی پدران و مادران. دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., & Cardinal, B. J. J. A. J. o. H. B. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *30*(3), 278-289.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *23*(2), 85-107.
- Cheatom, O. (2014). Parental Influence on Children's Physical Activity Motivation.
- Cheng, L. A., Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. d. J. J. d. p. (2014). Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. *90*(1), 35-41.
- Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. J. H. e. r. (2007). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *23*(4), 633-647.

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . exercise. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *35*(8), 1381-1395.
- Elkins, D. J. (2004). *Levels of perceived constraint: A comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports*: Indiana University.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. J. S. m. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *36*(1), 79-97.
- Ha AS, Ng JY, Lonsdale C, Lubans DR, Ng FF. Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the “Active 1+ FUN” randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2019;19(1):218.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2016). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*: Sage publications.
- Holt, R. P. (2015). *Parental influence on the physical activity behavior of school age children in a socio economically diverse community*. . (Partial Fulfillment of Master of Science Sport and Recreation Studies.), Faculty of George Mason University, Faculty of George Mason University.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Faulkner, R. A. J. P. e. s. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *9*(2), 174-186.
- Laird, Y., Fawkner, S., Niven, A. J. I. j. o. q. s. o. h., & well-being. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *13*(1), 1435099.
- Leung, K.-M., Chung, P.-K., & Kim, S. J. E. p. e. r. (2017). Parental support of children’s physical activity in Hong Kong. *23*(2), 141-156.
- Loucaides, C. A., & Tsangaridou, N. J. I. j. o. p. (2017). Associations between parental and friend social support and children’s physical activity and time spent outside playing. *2017*.

- Määttä, S., Ray, C., & Roos, E. J. S. j. o. p. h. (2014). Associations of parental influence and 10–11-year-old children’s physical activity: Are they mediated by children’s perceived competence and attraction to physical activity? , 42(1), 45-51.
- Magner, N., Welker, R. B., Campbell, T. L. J. A., & Research, B. (1996). Testing a model of cognitive budgetary participation processes in a latent variable structural equations framework. 27(1), 41-50.
- McMillan, R., McIsaac, M., & Janssen, I. J. P. o. (2016). Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. 11(2), e0147403.
- Mitchell, C., Clark, A., Gilliland, J. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2016). Built environment influences of children’s physical activity: examining differences by neighbourhood size and sex. 13(1), 130.
- Norman, L. J. I. R. f. t. S. o. S. (2012). Gendered homophobia in sport and coaching: Understanding the everyday experiences of lesbian coaches. 47(6), 705-723.
- Rhodes, R. E., & Quinlan, A. (2014). The family as a context for physical activity promotion. In *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 203-221): Routledge.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. J. J. o. C. H. C. (2018). Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children’s extracurricular sport participation. 22(1), 159-170.
- Sabiston, C. M., O’Loughlin, E., Brunet, J., Chaiton, M., Low, N. C., Barnett, T., & O’Loughlin, J. J. P. m. (2013). Linking depression symptom trajectories in adolescence to physical activity and team sports participation in young adults. 56(2), 95-98.
- Schoeppe, S., Vandelanotte, C., Bere, E., Lien, N., Verloigne, M., Kovacs, E., . . . Van Lippevelde, W. J. T. E. J. o. P. H. (2016). The influence of parental modelling on children’s physical activity and screen time: Does it differ by gender? , 27(1), 152-157.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., . . . Science, H. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. 7(3), 346-352.

- Skouteris, H., McCabe, M., Ricciardelli, L. A., Milgrom, J., Baur, L. A., Aksan, N., . . . Care. (2012). Parent-child interactions and obesity prevention: a systematic review of the literature. *182*(2), 153-174.
- Solomon-Moore, E., Toumpakari, Z., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Lawlor, D. A., & Jago, R. J. B. o. (2018). Roles of mothers and fathers in supporting child physical activity: a cross-sectional mixed-methods study. *8*(1), e019732.
- Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: a social-cognitive model.
- Timperio, A. F., van Stralen, M. M., Brug, J., Bere, E., Chinapaw, M. J., De Bourdeaudhuij, I., . . . Activity, P. (2013). Direct and indirect associations between the family physical activity environment and sports participation among 10-12 year-old European children: testing the EnRG framework in the ENERGY project. *10*(1), 15.
- Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. J. A. j. o. l. m. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: a brief review. *5*(2), 171-181.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. J. A. j. o. p. m. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *25*(4), 277-282.
- Welk, G. J., Wood, K., & Morss, G. J. P. e. s. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *15*(1), 19-33.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., & Gilliland, J. A. J. P. m. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *106*, 79-85.
- Xu, C., Quan, M., Zhang, H., Zhou, C., & Chen, P. J. P. (2018). Impact of parents' physical activity on preschool children's physical activity: a cross-sectional study. *6*, e4405.
- Yao, C. A., Rhodes, R. E. J. I. j. o. b. n., & activity, p. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *12*(1), 10.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. J. I. j. o. p. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *2010*.