

## عنوان مقاله:

تاثیر وابستگی به فضای مجازی بر شاخصهای تندرستی و سلامت روان دانش آموزان: تاکید بر نقش فعالیت بدنی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی آسیب های اجتماعی - فرهنگی شهری با تمرکز بر چالش های نوظهور (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

وحید افشون - دانشجوی دکترا، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

سحر صدیقی - دانشجوی دکترا، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

محبت صالحی - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر وابستگی به فضای مجازی بر شاخصهای تندرستی و سلامت روان دانش آموزان با تاکید بر نقش فعالیت بدنی بود. با استفاده از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه در این پژوهش شرکت کردند. سپس پیشآزمون شاخصهای تندرستی و سلامت روان به عمل آمد و شرکتکنندگان در دو گروه آزمایش و گواه طبقه بندی شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۶ جلسه ۴۵ دقیقه ای در برنامه فعالیت بدنی شرکت کردند گروه گواه در این مدت فعالیتی نداشت، درنهایت پسآزمون به عمل آمد و نتایج ثبت گردید. شاخصهای تندرستی شامل ویژگیهای آنتروپومتری و استقامت قلبی - عروقی بود که با استفاده از دستگاه in body و آزمون آمادگی هوازی پیشرونده ارزیابی گردید. همچنین برای سنجش سلامت روان از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلد (۱۹۷۹) استفاده شد. نتایج نشان داد اثر برنامه فعالیت بدنی بر شاخصهای تندرستی شامل شاخص توده بدن  $P=0/001$ ، درصد چربی  $P=0/001$ ، وزن  $P=0/001$  و استقامت قلبی - عروقی  $P=0/001$  و همچنین سلامت روان شامل شکایت جسمانی  $P=0/001$ ، اضطراب  $P=0/001$ ، اختلال در عملکرد اجتماعی  $P=0/001$  و افسردگی  $P=0/001$  معنادار است. با توجه به اینکه وابستگی به فضای مجازی باعث اختلال در شاخصهای تندرستی و سلامت روان میشود مداخله مبتنی بر فعالیت بدنی راهکاری مفید جهت کمک به افراد وابسته به فضای مجازی است.

## کلمات کلیدی:

فضای مجازی، تندرستی، سلامت روان، فعالیت بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1925980>

