

## بررسی رابطه بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند با ترکیب بدنی، آمادگی هوازی و بی‌هوازی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر لنگرود

محمد جواد علیزاده

### چکیده

رشد سریع بازی‌های رایانه‌ای به شکل‌های گوناگون باعث اشغال بخش عمده‌ای از اوقات فراغت گروه‌های سنی مختلف به ویژه کودکان و نوجوانان شده است. هدف از این مطالعه بررسی رابطه بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند با ترکیب بدنی، آمادگی هوازی و بی‌هوازی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر لنگرود بود. ۳۸۴ نفر از دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر لنگرود (سن ۱۷/۰۰±۰/۸۱ سال، قد ۱۷۴/۹۳±۶/۶۴ سانتی‌متر، وزن ۷۱/۵۹±۱۱/۱۴ کیلوگرم و شاخص توده بدن ۲۳/۳۴±۳/۴۶ کیلوگرم بر مترمربع) با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین جامعه آماری ۱۵۶۳ نفر دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم شهر لنگرود انتخاب شدند. اطلاعات مربوط به میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شد. برای سنجش ترکیب بدن، شاخص توده بدن محاسبه شد و برای اندازه‌گیری توان بی‌هوازی آزمون رست و برای توان هوازی آزمون شاتل ران بعمل آمد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی همراه با شاخص توده بدن دانش‌آموزان پسر رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد ( $p=0/000$ ). همچنین یافته‌ها نشان داد بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی همراه با آمادگی هوازی و بی‌هوازی دانش‌آموزان پسر رابطه منفی وجود دارد ( $p=0/000$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که دانش‌آموزانی که مدت زمان کمتری را صرف استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشی همراه می‌کردند، از ترکیب بدن مطلوب‌تر و آمادگی هوازی و بی‌هوازی بالاتری برخوردار بودند. بر اساس نتایج این پژوهش افزایش زمان انجام بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند ممکن است موجب چاقی، اضافه وزن و افزایش شاخص توده بدن شود و همچنین کاهش فعالیت بدنی و نشستن طولانی مدت باعث کاهش آمادگی جسمانی دانش‌آموزان می‌شود. از این رو با کاهش زمان انجام بازی‌های رایانه‌ای و افزایش فعالیت ورزشی می‌توان از چاقی و اضافه وزن نوجوانان جلوگیری نمود.

واژه‌های کلیدی: بازی‌های رایانه‌ای، ترکیب بدن، آمادگی هوازی، آمادگی بی‌هوازی، دانش‌آموزان پسر