

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

محمدجواد علیزاده \*، 61،

1396-6-27

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 گوشیه‌های هوشمند با ترکیب بدنی، آمادگی هوازی و بی‌هوازی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر لنگرود بود. 384 نفر از دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر لنگرود (سن  $81/0 \pm 00/17$  سال، قد  $64/6 \pm 93/174$  سانتی‌متر، وزن  $14/11 \pm 59/71$  کیلوگرم و شاخص توده بدن  $46/3 \pm 34/23$  کیلوگرم بر مترمربع) با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین جامعه آماری 1563 نفر دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم شهر لنگرود انتخاب شدند. اطلاعات مربوط به میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشیه‌های 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 گوشیه‌ها همراه با شاخص توده بدن دانش‌آموزان پسر رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد ( $p=000/0$ ). همچنین یافته‌ها نشان داد بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشیه‌ها همراه با آمادگی هوازی و بی‌هوازی دانش‌آموزان پسر رابطه منفی وجود دارد ( $p=000/0$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که دانش‌آموزانی که مدت زمان کمتری را صرف استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و گوشیه‌ها می‌کردند، از ترکیب بدن مطلوب‌تر و آمادگی هوازی و بی‌هوازی بالاتری برخوردار بودند. بر اساس نتایج این پژوهش افزایش زمان انجام بازی‌های رایانه‌ای و گوشیه‌های 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.

کلمات کلیدی : بازی‌های رایانه‌ای، ترکیب بدن، آمادگی هوازی، آمادگی بی‌هوازی، دانش‌آموزان

پسر

