

## عنوان مقاله:

اثر یک برنامه فعالیت ورزشی منتخب بر سواد بدنی و ترکیب بدن دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

مجله علمی پژوهان، دوره 19، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

زهرا رجیبیان - *MSc in Physical Education, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran*

ناهید طالبی - *Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran*

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: سواد بدنی به معنی ظرفیت فرد برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال بدنی است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر یک برنامه فعالیت ورزشی منتخب بر سواد بدنی و ترکیب بدن دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی مبتلا به اضافه وزن و چاقی بود. مواد و روش ها: در این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل، ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی (۷ تا ۱۲ سال) مبتلا به اضافه وزن و چاقی به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره تجربی و کنترل جایگزین شدند. گروه تجربی طی ۱۲ جلسه یک ساعته به مدت ۸ هفته به تمرین فعالیت ورزشی منتخب پرداختند. قبل و بعد از مداخله مقیاس پرسش نامه سواد بدنی توسط آزمودنی ها تکمیل و وضعیت ترکیب بدنی (قد، وزن، درصد چربی و درصد توده عضلانی) اندازه گیری شد. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس و t وابسته انجام شد. یافته ها: نتایج پژوهش گویای افزایش معنادار سطح سواد بدنی و درصد توده عضلانی و کاهش معنادار وزن کل بدن، شاخص توده بدنی و درصد چربی آزمودنی هاست ( $P \leq 0.05$ ). نتیجه گیری: می توان چنین نتیجه گرفت که مداخله فعالیت ورزشی منتخب در بهبود سواد بدنی و ترکیب بدن دانش آموزان موثر بوده است.

## کلمات کلیدی:

Body Composition, Overweight and Obesity, Physical Literacy, Sports Activity  
اضافه وزن و چاقی؛ ترکیب بدنی؛ سواد بدنی؛ فعالیت ورزشی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1248226>

