

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات جسمانی و بازی های فکری بر اضطراب ناشی از کرونا در دانش آموزان مقطع متوسطه اول

محل انتشار:

دومین همایش ملی تولید دانش سلامتی و حکمرانی در جهان پسا کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

الهام سلیمی بنی - دانشجوی دکترا مدیریت ورزشی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

فرهاد صادق منش - دانشجوی دکترا مدیریت ورزشی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

مهناز مروی اصفهانی - استادیار، مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه: همه گیری سریع ویروس کووید-۱۹، تعطیلی طولانی مدت مدارس، طرح های کنترلی و افزایش مرگ و میر باعث افزایش اضطراب در دانش آموزان شده است. اهداف: هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر فعالیت ورزشی و بازی های فکری بر اضطراب ناشی از کرونا پرداخته شده است. روش: این پژوهش به شیوه نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه تجربی ۱ و ۲ و گروه کنترل انجام شد. جامعه تحقیق دانش آموزان مقطع متوسطه اول با حجم نمونه ۶۰ نفر بود و به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه اضطراب ناشی از کرونا بود که به صورت آنلاین اجرا شد. جهت تحلیل داده ها از آزمون های آنکوا برای مقایسات بین گروهی در بعد از مداخله و آزمون تی همبسته برای مقایسات درون گروهی استفاده شد. ($P < 0.05$) یافته ها: مقایسات بین گروهی در متغیرهای اثر اضطراب بر وضعیت روانی، جسمانی و در متغیر اضطراب نشان داد که تفاوت معناداری بین سه گروه در هر سه متغیر وجود دارد. ($P < 0.001$). نتایج تی همبسته تفاوت معناداری در قبل و بعد از تمرین را نشان داد. فعالیت های جسمانی به ترتیب بر وضعیت های جسمانی، روانی و میزان اضطراب ۲۸٪، ۱۶٪ و ۲۱٪ اثر کاهشی بیشتری نسبت به بازی های فکری (۱۷٪، ۱۱٪ و ۱۵٪) داشته است. نتیجه گیری: بازی درمانی و انجام فعالیت بدنی می توانند تاثیرات ضد اضطرابی داشته باشند و موجب کاهش اضطراب ناشی از کرونا در دانش آموزان شوند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، کووید-۱۹، تمرینات جسمانی، بازی های فکری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1446895>

