

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره فعالیت بدنی بر افسردگی در دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به پرخوری عصبی

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ساجده فدائی ریحان آبادی - دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

حسن عموزاد مهدیرجی - دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر

مرتضی پریچهره - مدرس دانشگاه فرهنگیان استان مازندران و مدرس ضمن خدمت آموزش و پرورش استان مازندران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تاثیرگذاری رویکرد میل به فعالیت بدنی در کاهش اختلالات روانی (استرس، افسردگی، اضطراب) دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق دختر متوسطه اول (پایه هفتم) مبتلا به پرخوری عصبی می باشد. این پژوهش از نوع اقدام پژوهی است که به صورت میدانی- مقطعی، بر روی دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق دختر متوسطه اول (پایه هفتم) مدرسه شاهد تعالی دختران شهرستان بهشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انجام گرفت. برای گردآوری اطلاعات در این مطالعه، از روش مشاهده، چک لیست، مصاحبه و اسناد و مدارک و کتابخانه استفاده شده است که داده های حاصله، با استفاده از توصیف آماری جدول ها و نمودارها و همچنین تحلیل مفاهیم و نرم افزار SPSS، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های حاصل از این پژوهش با توجه به شواهد یک و شواهد دو نشان می دهد که دانش آموزان گروه تجربی، پس از اقدامات پیشنهادی انجام شده که شامل تمرین های متنوع ورزشی با توپ و بدون توپ، انواع پریدن ها، حرکات چابکی و بازی های ورزشی و استفاده از مشوق ها، سطح استرس، اضطراب و افسردگی و اختلال پرخوری عصبی در آنها کاهش یافت. استفاده از راهکاری پیشنهادی در کنار استفاده از مشوق های مادی و معنوی موجب کاهش سطح استرس، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به پرخوری عصبی گردید.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، اختلالات روانی، اختلال پرخوری عصبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1619502>

