

چکیده

مقدمه: ابتلا به چاقی در کودکان علاوه بر بیماری های جسمانی می تواند زمینه ساز بروز مشکلات اجتماعی روانشناختی نیز باشد. بنابراین با توجه به تأثیر سودمند تمرینات ورزشی بر کاهش وزن هدف این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش تمرینات ورزشی مجازی بر عزت نفس و خودپنداره دختران مبتلا به چاقی بود.

مواد و روش ها: روش این مطالعه کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی بود که در آن 104 دختر 7 تا 10 ساله مبتلا به چاقی به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (52 نفر) و کنترل (52 نفر) تقسیم شدند. برنامه مداخله شامل 8 هفته تمرینات ورزشی که در قالب فیلم آموزشی آماده و در اختیار گروه مداخله قرار داده شد. مقیاس عزت نفس و خودپنداره توسط والدین کودکان در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تکمیل شد. داده ها با استفاده از آزمون های تی زوجی و تحلیل واریانس (آنکوا) در محیط نرم افزار Stata-16 تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: در مجموع 104 نفر با نرخ پاسخدهی 100 درصد در این مطالعه مشارکت کردند. نتایج حاکی از آن بود که بین میانگین نمره خودپنداره و زیر مقیاس های آن در دو گروه کنترل (59.75 ± 2.78) و آزمایش (43.48 ± 4.32) پس از مداخله به طور معناداری تفاوت آماری وجود داشت ($P \leq 0/01$ ، $F=1182.60$) همچنین بین میانگین نمره عزت نفس و زیر مقیاس های آن در هر دو گروه کنترل (19.75 ± 3.62) و آزمایش (36.09 ± 3.37) پس از مداخله تفاوت آماری معناداری یافت شد ($P \leq 0/01$ ، $F=387.84$).

نتیجه گیری: آموزش تمرینات ورزشی با استفاده از فیلم آموزشی بر سطح عزت نفس و خودپنداره دانش آموزان دختر چاق تأثیر مثبت و معناداری نشان داد. نمره عزت نفس و خودپنداره دانش آموزان در گروه مداخله پس از اجرای برنامه تمرینات ورزشی به طور قابل توجهی بهبود پیدا کرد. با توجه به اهمیت عزت نفس و خودپنداره در سلامت روانشناختی و پیش گیری از مشکلات روانشناختی - اجتماعی، پیشنهاد می شود کودکان چاق برای شرکت در برنامه تمرینات ورزشی تشویق و ترغیب شوند. برنامه مداخله طراحی شده در این مطالعه می تواند در چارچوب پرستاری از راه دور مورد توجه نظام مراقبتی درمانی قرار گیرد.

واژگان کلیدی

عزت نفس، خودپنداره، تمرینات ورزشی، چاقی، دختران

