

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ...
سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۵/۹۱۲۲۲ رده بندی کنگره: ب ۸۶/۱۱۰

چاقی در کمین نسل دیجیتال

(وقتی تحرک کم و تغذیه ناسالم دست به دست هم می دهند)

بهاره حیاتی دهلقی^۱

سوسن خسروی

چکیده

چاقی در میان نوجوانان به یکی از چالش های اساسی سلامت عمومی تبدیل شده است. سبک زندگی مدرن، وابستگی زیاد به فناوری های دیجیتال، کاهش فعالیت بدنی، آپارتمان نشینی و تغییر در الگوی غذایی از جمله عواملی هستند که موجب افزایش نرخ چاقی در این نسل شده اند. تحقیقات نشان می دهند که کاهش تحرک و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها از عوامل اصلی این مشکل هستند.

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر سبک زندگی کم تحرک و تغذیه ناسالم بر چاقی نوجوانان انجام شده و راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با این معضل ارائه می دهد. نتایج مطالعات نشان می دهند که تشویق نوجوانان به انجام فعالیت های بدنی روزانه، مانند پیاده روی و ورزش های گروهی، همراه با تغییر الگوی غذایی و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، می تواند تأثیر قابل توجهی بر کنترل وزن و بهبود سلامت آن ها داشته باشد. همچنین، این پژوهش نقش خانواده، مدارس و سیاست گذاران را در پیشگیری از چاقی بررسی کرده است.

واژگان کلیدی: چاقی نوجوانان، سبک زندگی کم تحرک، تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی، سلامت عمومی

این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. اطلاعات مورد استفاده در این تحقیق از منابع علمی معتبر، شامل مقالات منتشرشده در مجلات پزشکی و سلامت، گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی مانند WHO و CDC، و مطالعات دانشگاهی جمع‌آوری شده است.

۳. علل چاقی در نوجوانان نسل دیجیتال

عوامل کاهش تحرک در نوجوانان:

- وابستگی به فناوری: استفاده طولانی مدت از دستگاه‌های دیجیتال
- کاهش فضاهای بازی و ورزشی: آپارتمان‌نشینی و نبود محیط‌های مناسب برای ورزش
- مشغله والدین: کاهش مشارکت خانواده در فعالیت‌های بدنی نوجوانان

عوامل مرتبط با تغذیه ناسالم:

- افزایش مصرف فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده
- کاهش مصرف میوه، سبزیجات و غذاهای خانگی
- افزایش مصرف نوشابه‌های شیرین و نوشابه‌های گازدار



۴. پیامدهای چاقی در نوجوانان

۴.۱. پیامدهای جسمانی

- افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
- بیماری های قلبی-عروقی و فشار خون بالا
- مشکلات مفصلی و عضلانی
- کاهش عملکرد سیستم ایمنی

۴.۲. پیامدهای روانی و اجتماعی

- کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس
- افزایش اضطراب و افسردگی
- مشکلات در تعاملات اجتماعی و احتمال تجربه قلدری

۵. راهکارهای پیشنهادی برای مقابله با چاقی در نسل دیجیتال

۵.۱. تشویق نوجوانان به فعالیت های بدنی

- حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه
- مشارکت در ورزش های گروهی
- افزایش پیاده روی و دوچرخه سواری

۵.۲. تغییر در الگوی تغذیه ای

- کاهش مصرف نوشابه های گازدار و فست فودها
- افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و غلات کامل
- ترویج تغذیه سالم در مدارس و خانواده ها



۵.۳. نقش خانواده و مدارس در پیشگیری از چاقی

- آگاهی بخشی به والدین
- برگزاری کارگاه های آموزشی در مدارس
- ایجاد محیط های ورزشی مناسب

نتیجه گیری

چاقی در نسل دیجیتال یکی از معضلات جدی است که ناشی از سبک زندگی کم تحرک و تغذیه ناسالم است. تحقیقات نشان داده اند که تغییرات کوچک در سبک زندگی، مانند افزایش فعالیت بدنی و اصلاح رژیم غذایی، می تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش چاقی در نوجوانان داشته باشد. والدین نقش بسیار مهمی در تشویق فرزندان خود به داشتن سبک زندگی سالم دارند و مدارس نیز می توانند با ارائه برنامه های آموزشی و ورزشی، محیطی مناسب برای افزایش تحرک دانش آموزان فراهم کنند. علاوه بر این، حمایت دولت از سیاست های تغذیه سالم و ایجاد فضاهای ورزشی مناسب در سطح جامعه نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

اگر اقدامات پیشگیرانه به درستی اجرا شوند، می توان از بسیاری از مشکلات جسمانی و روانی ناشی از چاقی جلوگیری کرد و سلامت نسل آینده را تضمین نمود. تنها با همکاری خانواده، مدارس و نهادهای دولتی می توان آینده ای سالم تر برای نوجوانان رقم زد.



منابع و مأخذ

- اندرسون، م. و جیانگ، ج. (۲۰۲۲). رسانه‌های اجتماعی و فناوری در میان نوجوانان. مرکز پژوهشی پیو (Pew Research Center).
- لوبشتاین، ت.، جکسون-لیچ، ر.، مودی، م. ل. و همکاران. (۲۰۲۱). چاقی کودکان و نوجوانان: بخشی از یک تصویر بزرگ‌تر. مجله لنست (The Lancet).
- سازمان جهانی بهداشت (WHO). (۲۰۲۳). چاقی و اضافه‌وزن. گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت.
- مالک، و. اس.، ویلت، و. سی. و هو، ف. ب. (۲۰۲۲). نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند و افزایش وزن در کودکان و بزرگسالان. مجله تغذیه بالینی آمریکا (The American Journal of Clinical Nutrition).

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر های علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نویسن



اكانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی- سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵




