

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



Journal Club



- **Effectiveness of Metaverse Space Based Exercise Video Distribution in Young Adults: Randomized Controlled Trial**

- اثربخشی توزیع ویدیوهای تمرین فضای متاورس بر جوانان: یک آزمایش کنترل شده تصادفی

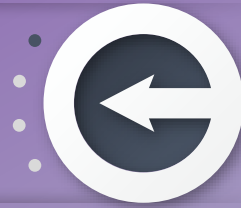
Ghaem Keyvanloo

1403/02/03

About Journal

Name

JMIR mHealth and uHealth



Indexing

ISI, Scopus, PubMed, DOAJ



Impact factor
5.00



Category
Q1





Introduction
مقدمه و بیان مسئله



Objective
هدف مطالعه



Methods
روش اجرا



Results
یافته ها



Discussion
بحث و نتیجه گیری

مقدمه و بیان مسئله

Step 1

نیاز به حل یک دغدغه در جوانان

مقدمه و بیان مسئله

Step 1

نیاز به حل یک دغدغه در جوانان

Step 2

ارائه طرح اولیه

مقدمه و بیان مسئله



مقدمه و بیان مسئله



+

مٹاورس چیست؟

هدف مطالعه



این مطالعه بررسی کرد آیا توزیع ویدیوهای تمرین از طریق فضای متاورس موجب بهبود سطح فعالیت‌های فیزیکی، سلامت روان و عملکرد حرکتی در میان جوانان میشود یا خیر.

پیامدهای اولیه و ثانویه



طراحی مطالعه و شرکت کنندگان

تحلیل آماری



روش اجرا



مداخله

ملاحظات اخلاقی



اندازه گیری نتیجه



معیارهای ورود به مطالعه

عضو خانواده ورزشی نبودن

دسترسی به
موبایل، کامپیوتر و
اینترنت داشتند

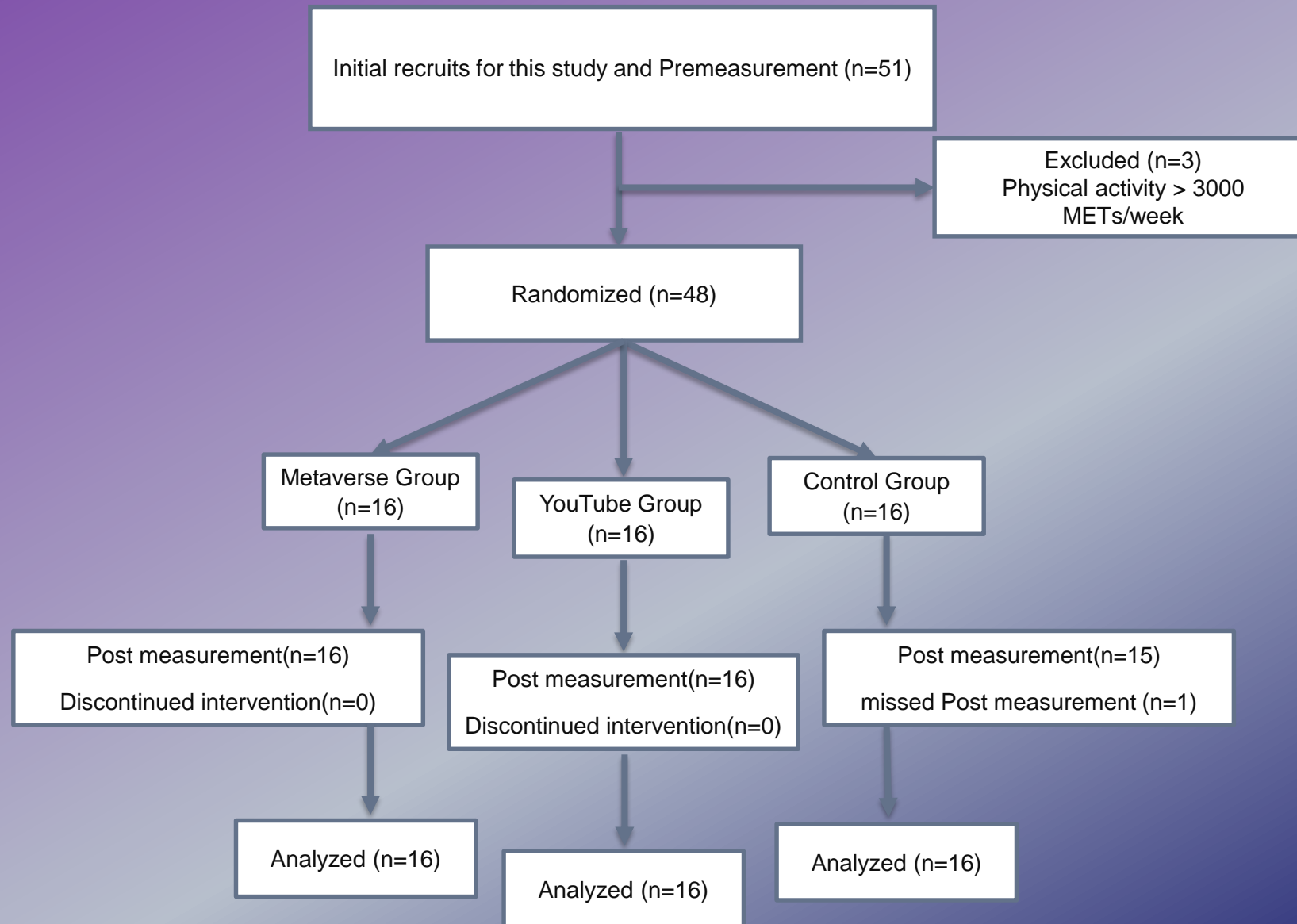
رده‌ی سنی
۳۰-۱۸

فعالیت بالای
۳۰۰۰ METs/week
نداشتند

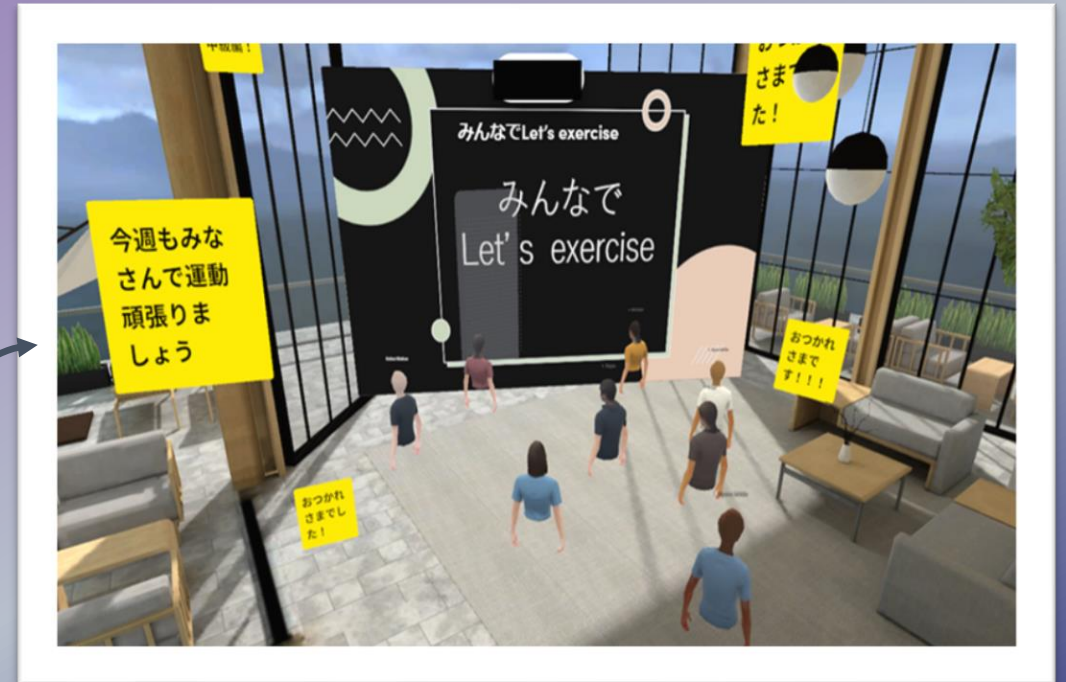
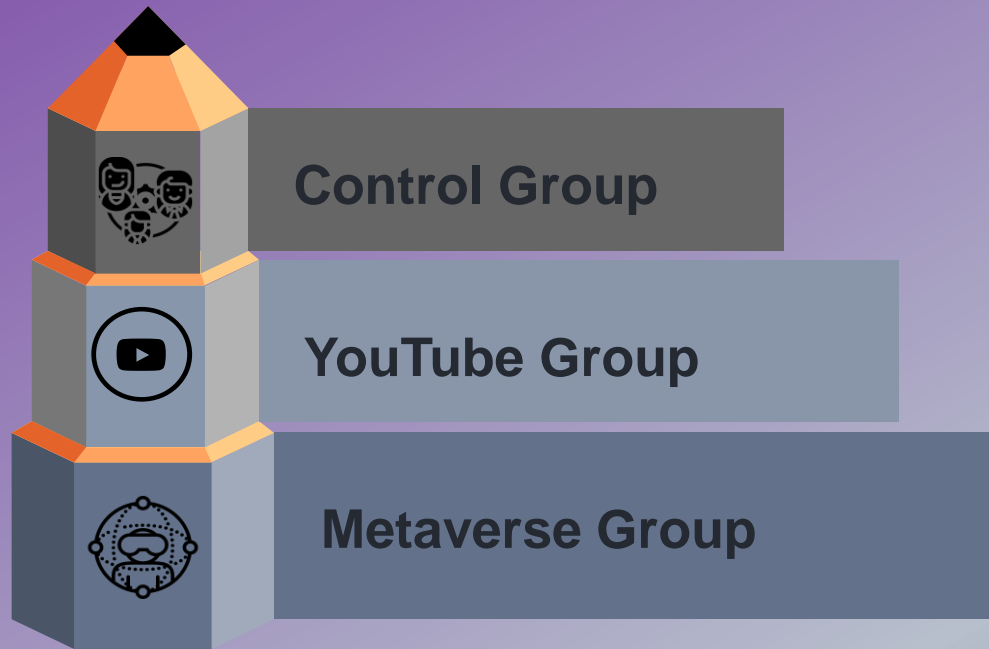
باردار نبودند و احتمال
بارداری هم وجود
نداشت

سابقه بیماری منع کننده
ورزش نداشتند

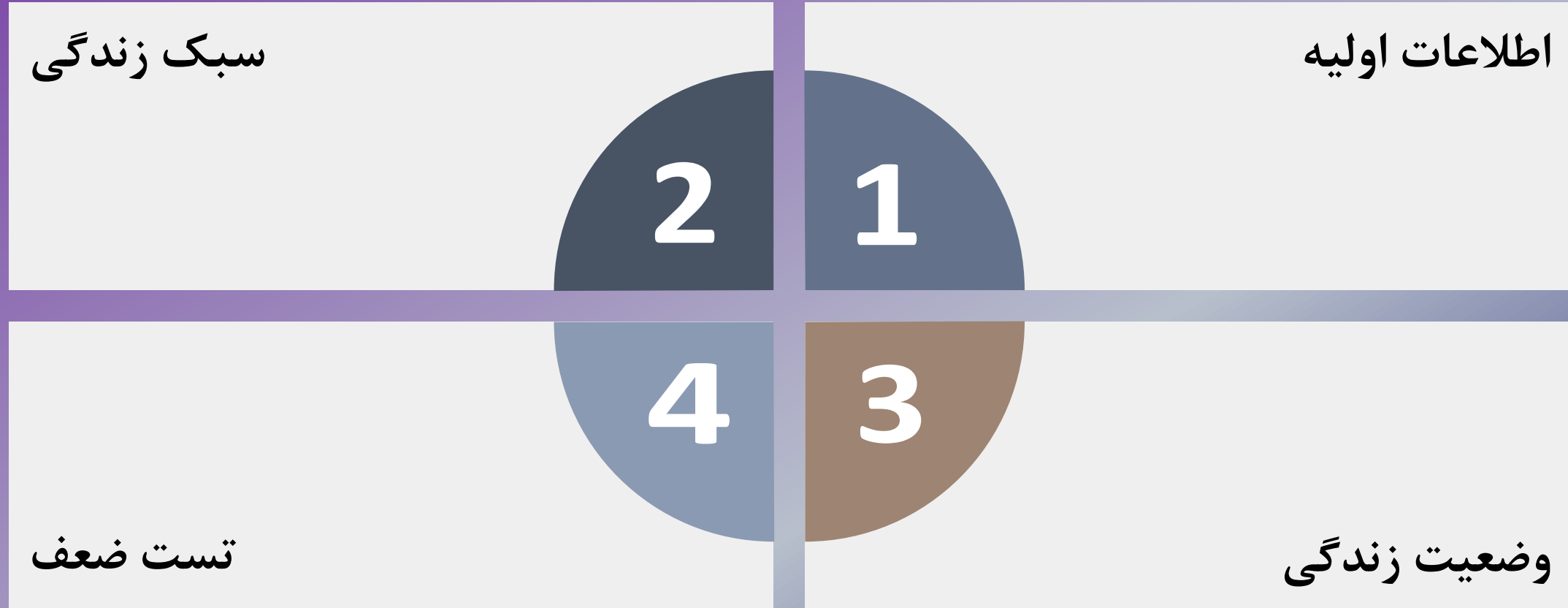
Prisma Chart



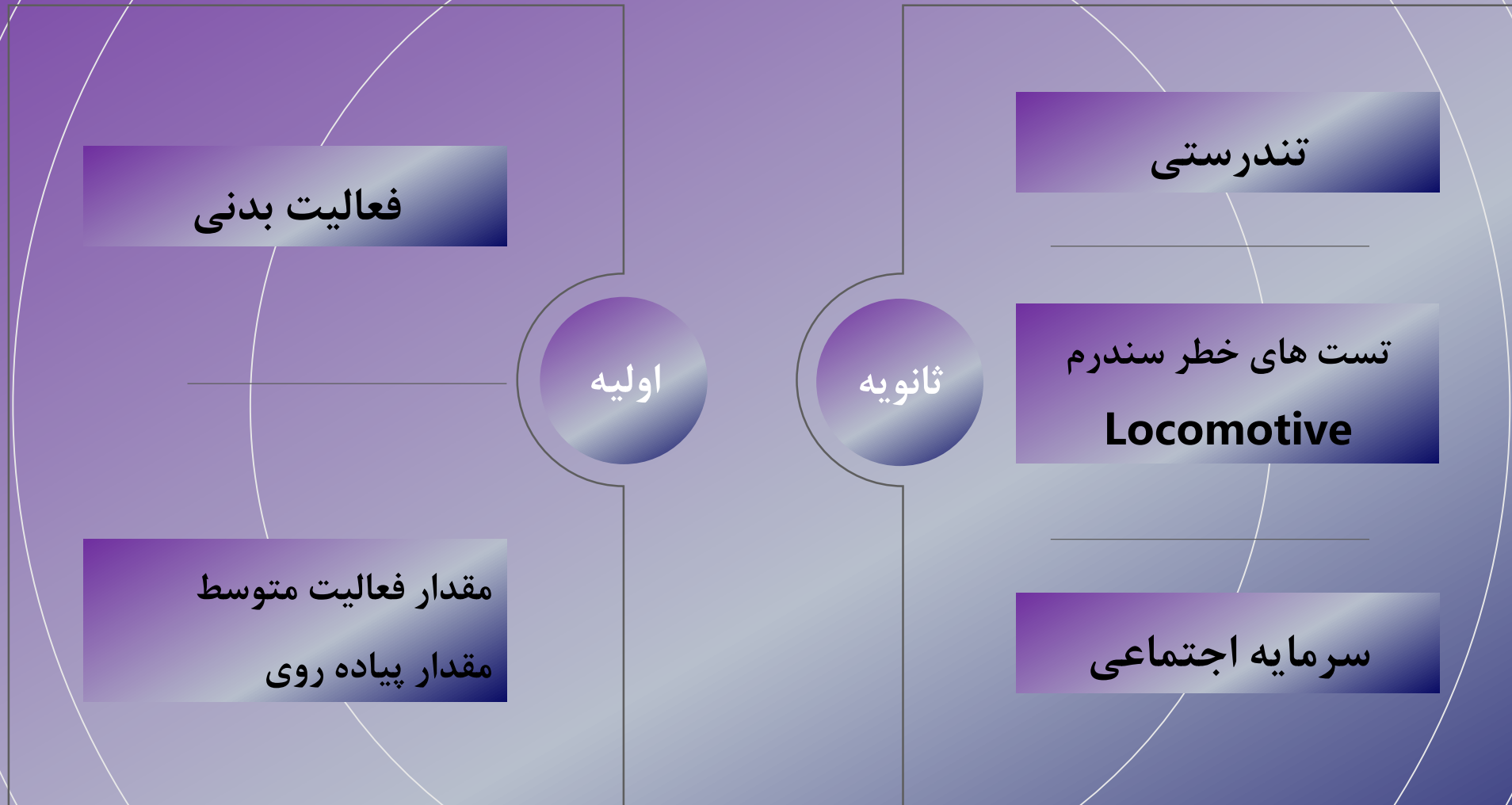
Intervention



اندازه گیری نتیجه



پیامدها



یافته ها

Table 3. Differences between pre- and postintervention outcome measures (N=48).

Variables	Physical activity: total (metabolic equivalents of tasks minutes/week)
Metaverse group	
Pre, mean (SD)	737.1 (609.5)
Post, mean (SD)	1575.4 (1071.8)
<i>P</i> value	.006
Effect size	0.682
YouTube group	
Pre, mean (SD)	661.7 (710.7)
Post, mean (SD)	911.9 (1103.3)
<i>P</i> value	.23
Effect size	0.298
Control group	
Pre, mean (SD)	930.6 (665.1)
Post, mean (SD)	844.7 (701.8)
<i>P</i> value	.57
Effect size	-0.142

یافته ها

Table 3. Differences between pre- and postintervention outcome measures (N=48).

Variables	Physical activity: total (metabolic equivalents of tasks minutes/week)
Metaverse group	
Pre, mean (SD)	737.1 (609.5)
Post, mean (SD)	1575.4 (1071.8)
<i>P</i> value	.006
Effect size	0.682
YouTube group	
Pre, mean (SD)	661.7 (710.7)
Post, mean (SD)	911.9 (1103.3)
<i>P</i> value	.23
Effect size	0.298
Control group	
Pre, mean (SD)	930.6 (665.1)
Post, mean (SD)	844.7 (701.8)
<i>P</i> value	.57
Effect size	-0.142

یافته ها

Table 3. Differences between pre- and postintervention outcome measures (N=48).

Variables	Physical activity: total (metabolic equivalents of tasks minutes/week)
Metaverse group	
Pre, mean (SD)	737.1 (609.5)
Post, mean (SD)	1575.4 (1071.8)
<i>P</i> value	.006
Effect size	0.682
YouTube group	
Pre, mean (SD)	661.7 (710.7)
Post, mean (SD)	911.9 (1103.3)
<i>P</i> value	.23
Effect size	0.298
Control group	
Pre, mean (SD)	930.6 (665.1)
Post, mean (SD)	844.7 (701.8)
<i>P</i> value	.57
Effect size	-0.142

یافته ها

Table 3. Differences between pre- and postintervention outcome measures (N=48).

Variables	Physical activity: total (metabolic equivalents of tasks minutes/week)
Metaverse group	
Pre, mean (SD)	737.1 (609.5)
Post, mean (SD)	1575.4 (1071.8)
<i>P</i> value	.006
Effect size	0.682
YouTube group	
Pre, mean (SD)	661.7 (710.7)
Post, mean (SD)	911.9 (1103.3)
<i>P</i> value	.23
Effect size	0.298
Control group	
Pre, mean (SD)	930.6 (665.1)
Post, mean (SD)	844.7 (701.8)
<i>P</i> value	.57
Effect size	-0.142

بحث و نتیجه گیری

- این مطالعه نشان داد که مداخله تمرین با استفاده از ویدئوهای تمرین در فضای متاورس، تأثیر مثبتی بر فعالیت فیزیکی دارد.
- این مطالعه برای نخستین بار است که نشان داد استفاده از فضای متاورس برای ارائه ویدئوهای تمرین، میتواند منجر به افزایش فعالیت فیزیکی شود.
- این مطالعه بر روابط بین رفاه و سلامت روانی تأکید دارد.
- مطالعه حاضر با مقایسه استفاده از فضای متاورس و گروه کنترلی (YouTube)، به بررسی اثربخشی توزیع ویدئوهای تمرین میپردازد. نکته قابل توجه این مطالعه، تلاش برای استفاده از فضای متاورس برای بهبود سطح فعالیت فیزیکی جوانان است.

نقاط قوت



نقطه قوت چهارم
انتظار برای ویدئو جدید



نقطه قوت سوم
جذابیت



نقطه قوت دوم
لذت



نقطه قوت اول
نوآوری

محدودیت ها



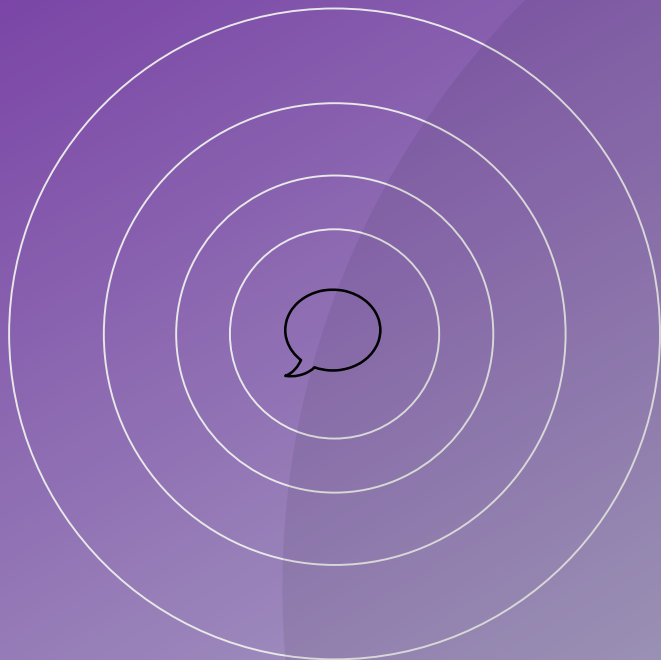
محدودیت سوم
ممکن بود خود شرکت
کنندگان زمان مداخله را
انتخاب کنند



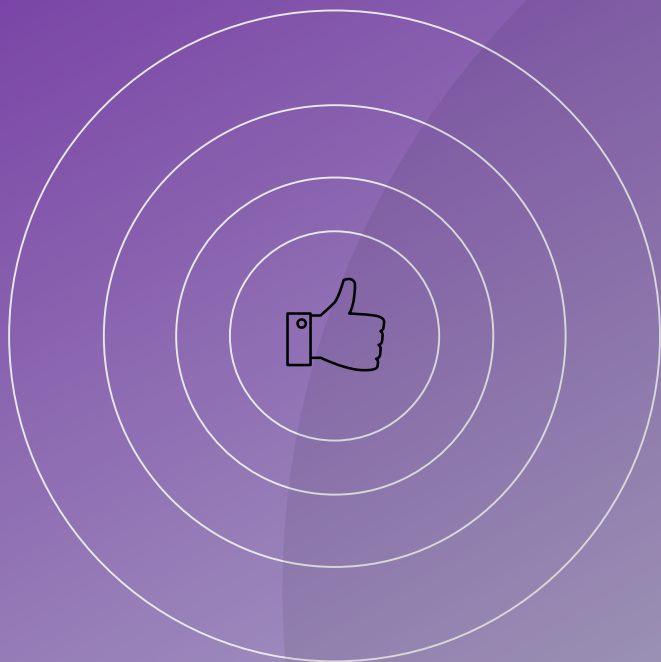
محدودیت دوم
تعیین دقیق زمان و فراوانی
تعاملات در فضای متاورس
دشوار



محدودیت اول
احتمال وقوع انتخاب
انحرافی



- در مطالعه ای مشابه میتوان از متاورس به عنوان یک ابزار **Telehealth** برای فیزیوتراپی یا کار درمانی بیماران استفاده کرد.
- متاورس میتواند به عنوان یک پل ارتباطی برای آموزش از راه دور و یا ارتباط صنعت و دانشگاه باشد.



سپاس از توجه شما