

पर्यावरणीय, सामाजिक और व्यक्तिगत कारक किस हद तक स्कूली उम्र में किशोरों द्वारा शारीरिक गतिविधि के स्तर को प्रभावित करते हैं पर एक अध्ययन

डॉ० प्रदीप कुमार*

असिस्टेंट प्रोफेसर, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कांधला (शामली)

सार - किशोरों को शारीरिक व्यायाम से लाभ के लिए प्रदर्शित किया गया है; फिर भी, वर्तमान डब्ल्यू.एच.ओ. मानकों को पूरा करने वाले किशोरों का अनुपात घट रहा है। यह प्रवृत्ति नीतियों को विकसित और कार्यान्वित करते समय क्षेत्रीय और सांस्कृतिक अंतरों को ध्यान में रखते हुए किशोरों के शारीरिक गतिविधि स्तर (पीएएल) को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करने की आवश्यकता पर जोर देती है। इस लेख में स्कूली उम्र में किशोरों पर पर्यावरणीय, सामाजिक और व्यक्तिगत कारक किस हद तक शारीरिक गतिविधि के स्तर को प्रभावित करते हैं अध्ययन करेंगे।

कीबर्ड - पर्यावरणीय, सामाजिक, व्यक्तिगत, शारीरिक गतिविधि

X

परिचय

कई लोगों ने मानव व्यवहार में बदलाव के लिए तर्क दिया है जो पर्यावरण के लिए कम हानिकारक हैं। लाखों लोगों के बीच एक प्रजाति के रूप में हमारी स्थिति के अनुपात से बाहर, ग्रह की भूमि, जल और वायु पर मनुष्यों का व्यापक प्रभाव पड़ा है। अपनी असाधारण तकनीकी क्षमता और निपुणता का उपयोग करते हुए, हमने अपने आराम और कथित जरूरतों को पूरा करने के लिए ग्रह को काफी हद तक संशोधित किया है। हमने ग्रह के कई प्राकृतिक संसाधनों का गंभीर रूप से दोहन किया है, अन्य प्रजातियों को एक तरफ धकेल दिया है, और पूरी दुनिया में पूल, गड्ढों, समुद्रों, झीलों, नदियों और लैंडफिल में अपनी जीवन शैली को बढ़ाने के हमारे प्रयासों के उप-उत्पादों को छोड़ दिया है। हवा में, ऊँचे पहाड़ों पर। और यह एक बढ़ती प्रवृत्ति है।[1]

व्यक्तिगत कारक

लोग बहुआयामी संस्थाएं हैं जो कई मायनों में भिन्न हैं। इनमें से कुछ अंतर पर्यावरणीय चिंता को प्रभावित करते हैं और व्यक्ति पर्यावरणीय मुद्दों पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।

- ज्ञान और शिक्षा

यदि कोई समस्या या संभावित अच्छी गतिविधियों से अनजान है, तो यह संभावना नहीं है कि वह पर्यावरण के बारे में चिंतित होगा या पर्यावरण समर्थक तरीके से व्यवहार करेगा। हाइन्स एट अल(1986-87) के 315 शोधों के प्रसिद्ध मेटाएनालिसिस में, ये दो विशेषताएं जिम्मेदार पर्यावरणीय व्यवहार के महानतम भविष्यवाणियों में से एक थीं। एक ब्रिटिश शोध के अनुसार, पर्यावरण से संबंधित और उदासीन युवाओं द्वारा बताई गई विशिष्ट विषयों के बारे में पर्यावरणीय जानकारी की मात्रा सबसे अच्छा भेदभाव करने वाला था, हालांकि चिंतित किशोरों के पास लापरवाह किशोरों की तुलना में अधिक वैज्ञानिक ज्ञान था।

- व्यक्तित्व और आत्म-संयम

अधिकांश सामान्य व्यक्तित्व डोमेन को अब बिग फाइव व्यक्तित्व चर द्वारा दर्शाया जाता है। नए अनुभवों के लिए खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता, सहमतता और भावनात्मक स्थिरता उनमें से कुछ हैं। बौद्धिक जिज्ञासा की डिग्री, आविष्कारशीलता, और नवीनता और विविधता के लिए एक प्रवृत्ति, सभी एक स्पेनिश अध्ययन में पर्यावरण समर्थक व्यवहार में वृद्धि से जुड़े थे। खुलापन समुदाय और स्नातक छात्र समूहों दोनों में अधिक बार-बार होने वाले पर्यावरण

समर्थक व्यवहार से संबंधित था; यह संबंध एक अमेरिकी नमूने में पर्यावरण के विचारों और प्रकृति से जुड़ाव से पूरी तरह से मध्यस्थ था।[2]

- **नियंत्रण की भावना**

जिस सीमा तक लोग अपने जीवन की घटनाओं पर स्वयं को या अन्य स्रोतों पर नियंत्रण आवंटित करते हैं, उसे नियंत्रण का स्थान कहा जाता है। आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्ति सक्रिय रूप से ज्ञान की तलाश कर सकते हैं, विशेष रूप से पर्यावरणीय मुद्दों के बारे में जानकारी। यदि ऐसा है, तो बाहरी स्रोतों पर नियंत्रण रखने वालों की तुलना में व्यक्तियों के ज्ञान को सीखने और उपयोग करने की अधिक संभावना होगी जो पर्यावरणीय रूप से जिम्मेदार तरीके से कार्य करने के लिए अनुकूल है।

- **मूल्य, राजनीतिक विचार और विश्वदृष्टि**

कई शोध जो मूल्यों के परिणामस्वरूप पर्यावरणीय चिंता और व्यवहार को देखते हैं, श्वार्ट्ज के सिद्धांत (1992) का उपयोग करते हैं। यह दावा करता है कि मानवीय मूल्यों को दो प्रेरक आयामों में विभाजित किया गया है: परिवर्तन के लिए खुलापन बनाम संरक्षण, और आत्म-सुधार बनाम आत्म-उत्थान। क्योंकि यह दूसरों और प्रकृति के कल्याण को बढ़ावा देने के लिए अपने स्वयं के हितों बनाम उस राशि को आगे बढ़ाने की इच्छा को टैप करता है, बाद के आयाम को पर्यावरणीय चिंता से जोड़ा गया है।

- **लक्ष्य**

पर्यावरण समर्थक व्यवहार में संलग्न होने का लक्ष्य रखना निस्संदेह एक निर्धारक है। एक लक्ष्य निर्धारित करना, उदाहरण के लिए, घरेलू ऊर्जा बचत (अन्य विचारों के साथ) में मदद करने के लिए प्रदर्शित किया गया है। दूसरी ओर, उद्देश्यों का कार्य कठिन हो सकता है। उदाहरण के लिए, जो लोग (1) एक विशिष्ट मानसिकता के साथ एक अमूर्त उद्देश्य पर या (2) एक विशिष्ट लक्ष्य पर एक अमूर्त मानसिकता के संयोजन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उदाहरण के लिए, अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में अधिक सफल दिखाई देते हैं। इसके अलावा, एक अमेरिकी अध्ययन में पाया गया कि जब लोग एक प्राधिकरण व्यक्ति को अपनी स्वायत्तता को बढ़ावा देने के रूप में देखते हैं, तो वे अल्पावधि में पर्यावरण-समर्थक व्यवहार उद्देश्यों में संलग्न होने की अधिक संभावना रखते हैं और लंबे समय में ऐसा करने की उम्मीद करते हैं। लक्ष्यों को एक विचार के केंद्र में रखा गया है, इस वास्तविकता के बावजूद कि पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार में कई मानवीय तत्वों की भूमिका है। यह तीन प्रकार के लक्ष्यों को

प्रस्तुत करता है: सुखमय लक्ष्य, जो लोगों को अपनी भावनाओं को बेहतर बनाने के तरीकों की तलाश करने के लिए प्रेरित करते हैं; लक्ष्य हासिल करना, जो लोगों को उनके पैसे या अन्य संसाधनों में लाभ या हानि के बारे में जागरूक करता है; और नियामक लक्ष्य, जो उनके कार्यों की उपयुक्तता से संबंधित हैं।[3]

- **जिम्मेदारी महसूस की**

जैसा कि कोई मान सकता है, पर्यावरणीय चिंता के साथ जिम्मेदारी की एक मजबूत भावना होती है। अपराधबोध की यह भावना कर्तव्य की इस भावना के मूल में प्रतीत होती है। डच युवाओं के देशव्यापी नमूने में पर्यावरण के लिए वित्तीय बलिदान जैसे बलिदान करने की तत्परता से पर्यावरणीय चिंता काफी हद तक जुड़ी हुई थी।

- **संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह**

अभिनेता-पर्यवेक्षक प्रभाव, स्वयं-सेवा पूर्वाग्रह, मूल विशेषता त्रुटि, झूठी आम सहमति प्रभाव, और आत्म-केंद्रित पूर्वाग्रह क्लासिक संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों के सभी उदाहरण हैं जो पर्यावरणीय निर्णयों को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे प्राकृतिक संसाधन का प्रबंधन कैसे करें। एक कनाडाई मछली पकड़ने वाले माइक्रोवर्ल्ड में प्रतिभागियों ने अपने व्यक्तिगत लाभ को अधिकतम करने का लक्ष्य रखा, यह मानने की प्रवृत्ति थी कि अन्य प्रतिभागियों ने अपने उद्देश्य को उन लोगों की तुलना में काफी अधिक साझा किया जो कटाई (झूठी आम सहमति प्रभाव) में सहयोग करना चाहते थे। सामान्य तौर पर, प्रतिभागियों ने संसाधन परिणामों को परिस्थितिजन्य परिस्थितियों के बजाय अन्य लोगों की व्यक्तिगत विशेषताओं से जोड़ा। प्रतिभागियों ने भी दूसरों के बजाय अपने स्वयं के व्यवहार के परिणामों को जिम्मेदार ठहराया, अभिनेता-पर्यवेक्षक प्रभाव को महत्वपूर्ण रूप से उलट दिया। केवल जब व्यक्तियों ने कम कटाई की और दूसरों ने पर्याप्त रूप से कटाई की, तो स्वयं-सेवा पूर्वाग्रह (अच्छे प्रबंधन का श्रेय लेना लेकिन खराब प्रबंधन के लिए जिम्मेदारी को अस्वीकार करना) सही था। कुछ स्थितियों में ऐसी धारणा को "पूर्वाग्रह" नहीं माना जा सकता है। प्रतिभागियों ने वास्तव में मामला होने की तुलना में परिणामों के लिए अधिक जिम्मेदारी का दावा करने का प्रयास किया, एक आत्म-केंद्रित पूर्वाग्रह प्रदर्शित किया, हालांकि अन्य हार्वेस्टर को और भी अधिक जिम्मेदारी सौंपी। दूसरे शब्दों में, संसाधन प्रबंधन संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों से भरा हुआ है।

- **चुनी गई गतिविधियां**

पर्यावरणीय सरोकार व्यक्ति के गतिविधि विकल्पों से जुड़ा होता है। बाहरी मनोरंजनकर्ता आमतौर पर पर्यावरण के बारे में चिंतित होते हैं, हालांकि यह गतिविधि के आधार पर भिन्न होता है। जो लोग बाहरी गतिविधियों का आनंद लेते हैं, वे सामान्य रूप से उन लोगों की तुलना में कम चिंतित होते हैं जो गैर-उपभोग्य शौक पसंद करते हैं। इसी तरह, संयुक्त राज्य में बाइक समूह ऑफरोड वाहन संगठनों की तुलना में अधिक चिंतित हैं। सामान्य रूप से अधिक प्रकृति से संबंधित गतिविधियों में संलग्न होने के साथ-साथ पारिस्थितिक बहाली कार्य करना, अधिक अनुकूल पर्यावरणीय विचारों और व्यवहार से जुड़ा हुआ है।

सामाजिक कारक

जिस परिवेश में लोग अपना दैनिक जीवन व्यतीत करते हैं, उसका उन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। यह पृष्ठभूमि लंबी अवधि की हो सकती है, जैसे कि धर्म या सामाजिक आर्थिक स्थिति, या यह अधिक क्षणिक हो सकती है, जैसे कि सनक को पारित करने या महत्वपूर्ण दूसरों को स्थानांतरित करने का प्रभाव। उसके बाद, हम देखेंगे कि ये विशेषताएँ पर्यावरणीय चिंता और व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं।[4]

• धर्म

कई लेखकों ने इस विचार का प्रस्ताव दिया है कि धार्मिक विचारों और आदर्शों में पर्यावरणीय चिंता की स्थापना की जाती है। लोकप्रिय धारणा के अनुसार, पश्चिमी पर्यावरण संबंधी चिंताओं में जूदेव-ईसाई धर्मशास्त्रीय विरासत का प्रमुख योगदान है। तर्क यह है कि मानव और प्रकृति के बीच एक द्वैत स्थापित करके, ईसाई धर्म ने मानव जाति को प्रकृति का दुरुपयोग करने में सक्षम बनाया, जबकि इसकी भलाई के बारे में असंबद्ध रहते हुए। मानव उत्थान और प्रकृति पर वैध शासन का ईसाई विचार कम से कम समकालीन प्रौद्योगिकी की उत्पत्ति के बारे में बताता है। दूसरी ओर, अन्य लोगों का तर्क है कि जूदेव-ईसाई विरासत एक भण्डारीपन नैतिकता को बढ़ावा देकर पर्यावरण-समर्थक व्यवहार को प्रोत्साहित करती है जो विवेकपूर्ण संसाधन नियोजन और प्रबंधन को दर्शाता है।

• शहरी बनाम ग्रामीण निवास

ग्रामीण इलाकों के निवासी शहर के निवासियों की तुलना में पर्यावरण के साथ काफी अलग तरीके से बातचीत करते हैं; वे निस्संदेह प्रकृति के साथ अधिक मेल खाते हैं। क्या इसके परिणामस्वरूप पर्यावरण संबंधी चिंता या व्यवहार में कोई अंतर है? विभिन्न देशों के शोध ने मिश्रित निष्कर्ष दिखाए हैं। चीन के प्रमुख शहरों में लोगों के पर्यावरण समर्थक व्यवहार में भाग लेने

की संभावना छोटे शहरों की तुलना में अधिक थी। अन्य प्रकार की देखभाल के संदर्भ में, शहरी जर्मन पर्यावरण संबंधी चिंताओं के प्रति अपनी मौखिक प्रतिबद्धता में ग्रामीण जर्मनों से अलग नहीं थे।[5]

• मानदंड

यदि किसी को लगता है कि पुनर्चक्रण "सामान्य कार्य" है, तो उसके पुनर्चक्रण की संभावना अधिक होती है। यह आदर्श सक्रियण सिद्धांत की नींव है, क्योंकि इसे पर्यावरणीय चुनौतियों और अन्य आदर्श-उन्मुख तरीकों के लिए लागू किया गया है। आवश्यकता का ज्ञान, परिणामों के बारे में जागरूकता, व्यक्तिगत मानदंड और व्यक्तिपरक मानदंड आदर्श सक्रियण सिद्धांत के चार बुनियादी घटक हैं। व्यक्तिगत मानदंड कार्रवाई करने की नैतिक आवश्यकता की भावनाओं को इंगित करते हैं, जैसे कि परमाणु ऊर्जा का विरोध करना या ऑटोमोबाइल के उपयोग को कम करना। व्यक्तिपरक मानदंड दूसरों की धारणा है कि व्यवहार के दिए गए पैटर्न की अपेक्षा की जाती है। एक विशिष्ट शोध में, मॉडल ने प्रदर्शित किया कि माता-पिता अपने बच्चों में कागज के पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग की आदत डाल सकते हैं। परिकल्पना के पहलू पर्यावरणीय व्यवहार के अच्छे भविष्यवक्ता प्रतीत होते हैं।

• सामाजिक वर्ग

पर्यावरणविद ज्यादातर मध्यम और उच्च वर्ग से हैं। यह जर्मनी में उपभोक्ता व्यवहार पर शोध के साथ-साथ संयुक्त राज्य अमेरिका में ऊर्जा बचत व्यवहार और कर्बसाइड रीसाइक्लिंग द्वारा समर्थित है। राष्ट्रीय स्तर पर, अमीर देशों के निवासी पर्यावरण के बारे में अधिक चिंतित हैं, या कम से कम इसकी रिपोर्ट करते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के साथ पर्यावरणीय चिंता का एक निश्चित सकारात्मक संबंध है।

• सांस्कृतिक

जातीय, नस्लीय और राष्ट्रीय समूहों के बीच पर्यावरणीय चिंता में कई अंतर पाए गए हैं। संस्कृतियाँ न केवल उनकी देखभाल की मात्रा के संदर्भ में, बल्कि उनकी चिंता की सोच की संरचना के संदर्भ में भी भिन्न होती हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रारंभिक अध्ययन ने दावा किया कि अफ्रीकी अमेरिकी यूरो-अमेरिकियों की तुलना में पर्यावरण के बारे में कम चिंतित थे, लेकिन हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि एफ्रो-अमेरिकन यूरो-अमेरिकियों की तुलना में अधिक चिंतित हैं, यदि ऐसा नहीं है। यह संभव है कि पूर्व निष्कर्ष पर्यावरणीय गतिविधियों पर

आधारित थे जो अफ्रीकी अमेरिकियों के लिए कम महत्वपूर्ण थे।

वातावरणीय कारक

पर्यावरणीय कारक पर्यावरण में किसी भी पहचाने गए पहलू हैं जो किसी जीव के अस्तित्व, गतिविधियाँ या विकास पर प्रभाव डालते हैं।

प्राकृतिक पर्यावरण को बदलने वाली हर चीज को पर्यावरणीय कारक माना जाता है। कुछ पहलुओं को देखा जा सकता है, जबकि अन्य को नहीं। पर्यावरण चर में वायु, जल, जलवायु, मिट्टी, प्राकृतिक वनस्पति और भू-आकृतियाँ शामिल हैं।[6]

पर्यावरणीय चर, परिभाषा के अनुसार, दैनिक जीवन पर प्रभाव डालते हैं और भौगोलिक स्थानों में स्वास्थ्य संबंधी विषमताओं को पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मानव स्वास्थ्य प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से मानव और पर्यावरणीय चरों की परस्पर क्रिया से बहुत प्रभावित होता है।

पाँच पर्यावरणीय कारक

मानव जीवन के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करने वाले प्राथमिक पाँच पर्यावरणीय कारक हैं:

(1) प्रदूषण

प्रदूषण को पृथ्वी के वातावरण में प्रदूषकों, कार्बनिक अणुओं या अन्य संभावित खतरनाक रसायनों की शुरुआत के रूप में वर्णित किया गया है। प्राकृतिक आपदाएं (जैसे जंगल की आग) या मानव निर्मित गतिविधियाँ दोनों इसमें योगदान दे सकती हैं (जैसे ऑटोमोबाइल, कारखानों, परमाणु कचरे आदि से उत्सर्जन)[7]

(2) वनों की कटाई

वनों की कटाई पेड़ों को काटने और जंगलों को नष्ट करने की प्रक्रिया है। ये मानव अधिभोग और उपयोग के लिए हो सकते हैं, या वे प्राकृतिक कारणों से हो सकते हैं।

वनों की कटाई का पारिस्थितिकी तंत्र पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। सबसे नाटकीय परिणाम पेड़ों और जंगलों का नुकसान है, जो जलवायु परिवर्तन में योगदान देता है, और पर्यावरण के लिए कई अन्य मुद्दों को संबोधित किया गया है।

(3) ठोस अपशिष्ट प्रदूषण

वायु, जल, ध्वनि और मृदा प्रदूषण के साथ-साथ ठोस अपशिष्ट प्रदूषण को एक प्रकार का प्रदूषण भी कहा जाता है।

ठोस कचरे का अनुचित निपटान, जैसे कि कचरा, निर्माण अपशिष्ट, धातु के टुकड़े, कांच और प्लास्टिक के सामान, मृत्त और सड़ने वाले पदार्थ, ठोस कृषि अपशिष्ट, चिकित्सा अपशिष्ट, रेडियोधर्मी अपशिष्ट, और इसी तरह, ठोस अपशिष्ट प्रदूषण के रूप में जाना जाता है।

(4) ग्लोबल वार्मिंग

ग्लोबल वार्मिंग को पृथ्वी के वायुमंडल और महासागरीय निकायों के औसत तापमान में प्रगतिशील वृद्धि के रूप में परिभाषित किया गया है। ग्रीनहाउस गैसों की बढ़ी हुई मात्रा, जैसे कार्बन डाइऑक्साइड और मीथेन, जीवाश्म ईंधन को जलाने से उत्सर्जित होती है, साथ ही ऑटोमोबाइल, कारखानों और अन्य मानवीय गतिविधियों से उत्सर्जन इस पर्यावरणीय समस्या का प्राथमिक स्रोत है।[8]

(5) जलवायु परिस्थितियों में परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन कई कारकों के कारण होता है। जलवायु पर सबसे बड़ा प्रभाव वातावरण में ग्रीनहाउस गैसों की सांद्रता के साथ-साथ ग्लोबल वार्मिंग में बढ़ती प्रवृत्ति है।

जलवायु परिवर्तन से पर्यावरण को नुकसान हो रहा है। पारिस्थितिक तंत्र के भौतिक, रासायनिक और जैविक गुण उनमें से हैं।

प्राकृतिक आपदाओं के अलावा जलवायु परिवर्तन के लिए मनुष्य भी दोषी हैं। जीवाश्म ईंधन का दहन, कार प्रदूषण और उद्योग इसके कुछ उदाहरण हैं।

निष्कर्ष

संक्षेप में, हम जानते हैं कि कई कारक पर्यावरणीय चिंता और पर्यावरण-समर्थक व्यवहार को प्रभावित करते हैं। प्रस्तावित मॉडल, जबकि सुविचारित हैं, सबसे अधिक संभावना है कि वे अत्यधिक सरलीकृत हों। प्राकृतिक शक्तियों, आर्थिक कारकों, तकनीकी नवाचार, या शासन उपकरणों जैसे महत्वपूर्ण गैर-मनोवैज्ञानिक प्रभावों को शामिल किए बिना, पर्यावरणीय चिंता और पर्यावरण-समर्थक व्यवहार में भिन्नता के लिए पूरी तरह से खाते का प्रयास करना, जैसा कि कुछ ने सुझाव दिया है, एक गंभीर रूप से जटिल उपक्रम है। यह लेख बताता है, लेकिन पूरी तरह से कवर नहीं करता है कि व्यक्तिगत और सामाजिक चर

की 18 विभिन्न श्रेणियां इन महत्वपूर्ण परिणामों को कैसे प्रभावित करती हैं।

संदर्भ

1. नादर पीआर, ब्रैडली आरएच, हाउट्स आरएम, मैक्रिची एसएल, ओ'ब्रायन एम। 9 से 15 साल की उम्र से मध्यम-से-जोरदार शारीरिक गतिविधि। जामा। 2008;300(3):295-305।
2. नायलर पीजे, मैके एचए। पहली जगह में रोकथाम: स्कूल शारीरिक निष्क्रियता पर कार्रवाई के लिए एक सेटिंग। ब्र जे स्पोर्ट्स मेड। 2009; 43(1):10-3।
3. कोल टीजे, फेथ एमएस, पिपट्रोबेली ए, हीओ एम। बढ़ते बच्चों में वसा परिवर्तन का सबसे अच्छा उपाय क्या है: बीएमआई, बीएमआई%, बीएमआई जेड-स्कोर या बीएमआई सेंटाइल? यूर जे क्लिन न्यूट्र। 2005;59(3):419-25।
4. पॉल पी, पेनेल एमएल, लेमेशो एस। बड़े डेटा सेट में फिट टेस्ट की होस्मर-लेमेशो अच्छाई की शक्ति का मानकीकरण। स्टेट मेड। 2013; 32:67-80
5. मिशेल जेए, रोड्रिगज डी, शमित्ज़ केएच, ऑड्रेन-मैकगवर्न जे। नींद की अवधि और किशोर मोटापा। बाल रोग। 2013;131(5):e1428-e34.
6. ओ'ब्रायन डब्ल्यू, इस्सर्टेल जे, बेल्टन एस। युवा किशोरों के बीच शारीरिक गतिविधि, स्क्रीन समय और वजन की स्थिति के बीच संबंध। खेल (बेसल)। 2018;6(3):57.
7. जागो आर, पेज एएस, कूपर एआर। प्राथमिक से माध्यमिक विद्यालय में संक्रमण के दौरान मित्र और शारीरिक गतिविधि। मेड साइंस स्पोर्ट्स एक्सरसाइज। 2012; 44(1):111-7.
8. गॉर्डन-लार्सन पी, मैकमरे आरजी, पॉपकिन बीएम। किशोर शारीरिक गतिविधि और निष्क्रियता पैटर्न के निर्धारक। बाल रोग। 2000; 105 (6): ई83।

Corresponding Author

डॉ० प्रदीप कुमार*

असिस्टेंट प्रोफेसर, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
कांधल (शामली)