

大学生在体感游戏中的运动体验与动机的 质性研究

——以“天天跳绳”APP为例

乔雨娜, 姬 惊*, 姜心语, 吕洋洋, 夏雪妮

湖州学院生命健康学院, 浙江 湖州

收稿日期: 2026年2月19日; 录用日期: 2026年3月12日; 发布日期: 2026年3月25日

摘 要

目的: 探究大学生在使用体感游戏“天天跳绳”APP过程中的运动体验与持续参与动机, 为高校制定契合学生需求的健康促进策略提供参考依据。方法: 采用目的抽样法, 于2026年1月至2月选取湖州市某高校10名规律使用“天天跳绳”APP的大学生为研究对象, 进行半结构化面对面访谈, 运用传统内容分析法进行资料分析。结果: 共提炼出4个主题、9个亚主题, 即: 体感游戏的初体验(交互方式的新奇感、运动过程的沉浸感)、持续参与的动力(低门槛与高便利性、成就反馈与自我挑战、社交互动的双重影响)、认知与行为的转变(对运动价值的重新认识、运动行为的日常化转向)、游戏功能与价值的反馈(对功能优化的多元需求、与校园生活的适配性)。结论: “天天跳绳”APP以其游戏化交互、即时反馈与时空灵活性, 为大学生提供了一种低门槛、高接受度的日常化运动形式, 能够有效激发内在动机并促进行为转变。未来可将其作为传统运动方式的补充, 结合校园健康促进工作, 深化功能优化与效果评估。

关键词

大学生, 体感游戏, 体验, 动机, 质性研究

A Qualitative Study on College Students' Physical Experiences and Motivations in Motion-Sensing Games

—The Case of the “Daily Jump Rope” App

Yuna Qiao, Jing Ji*, Xinyu Jiang, Yangyang Lyu, Xueni Xia

School of Life and Health, Huzhou University, Huzhou Zhejiang

*通讯作者。

文章引用: 乔雨娜, 姬惊, 姜心语, 吕洋洋, 夏雪妮. 大学生在体感游戏中的运动体验与动机的质性研究[J]. 护理学, 2026, 15(3): 266-273. DOI: 10.12677/ns.2026.153092

Received: February 19, 2026; accepted: March 12, 2026; published: March 25, 2026

Abstract

Objective: To explore college students' exercise experiences and sustained participation motivation during the use of the motion-sensing game app "Daily Jump Rope," providing reference for universities to develop health promotion strategies tailored to student needs. **Methods:** Using purposive sampling, 10 college students from a university in Huzhou City who regularly used the "Daily Jump Rope" app were selected as research subjects from January to February 2026. Semi-structured face-to-face interviews were conducted, and data analysis was performed using traditional content analysis. **Results:** Four themes and eight subthemes were identified: Initial Experience with Motion-Sensing Games (novelty of interaction methods, immersion during exercise); Motivation for Continued Participation (low barriers and high convenience, achievement feedback and self-challenge, dual impact of social interaction); Cognitive and Behavioral Shifts (reevaluation of exercise value, transition toward routine exercise behavior); Feedback on Game Features and Value (diverse demands for optimizing the "Daily Jump Rope" app, compatibility with campus life). **Conclusion:** Through gamified interaction, instant feedback, and temporal/spatial flexibility, the "Daily Jump Rope" app offers college students a low-barrier, highly accessible form of daily exercise. It effectively stimulates intrinsic motivation and promotes behavioral change. Future applications could complement traditional exercise methods by integrating with campus health promotion initiatives, further optimizing functionality and evaluating outcomes.

Keywords

College Students, Active Video Games, Experience, Motivation, Qualitative Research

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在《“健康中国 2030”规划纲要》的推动下，如何促进大学生积极参与体育锻炼、提升体质健康水平，已成为高校面临的一项重要挑战。传统运动方式往往形式单一、耗时较长，与大学生普遍存在的学业压力大、时间碎片化等现实情况产生冲突。因而，探索一种既有趣味性又便于融入日常生活的运动形式，显得十分重要且迫切。体感游戏(active video games, AVGs)正是契合这一需求的新型运动形式。它通过人机交互技术将身体运动转化为娱乐方式，以身体动作作为输入指令实现互动[1][2]，兼具交互性、娱乐性与运动性，能够在游戏过程中实现身体活动与心理参与的融合[3][4]。其“寓动于乐”的特性，为解决传统运动方式面临的困境提供了新思路。大学生作为数字时代的原住民，不仅是体感游戏的重要用户群体，更是其健康效益实现转化的关键人群[5]。然而，当前研究多聚焦于体感游戏对机体的客观生理影响，尚缺乏从质性角度系统探讨大学生在运动过程中的主观体验及其持续参与的内在动机。随着移动互联网的发展，基于智能手机摄像头的轻量化体感应用逐渐走进日常生活，其中“天天跳绳”APP作为典型代表，已在校园场景中广泛应用，为本研究提供了合适的研究工具。基于此，本研究拟采用质性研究方法，深入探究大学生使用“天天跳绳”的真实体验，并进一步分析他们持续参与的核心动机，以期为

进一步设计契合学生实际需求的健康促进方案提供参考依据。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用目的抽样法,并遵循最大差异化原则[6],选取2026年1月至2月,湖州市某高校在校大学生作为研究对象。纳入标准:①为该校全日制在校生;②规律使用“天天跳绳”APP,持续使用 ≥ 1 个月,近一月平均每周3次;③语言表达清晰流畅者;④知情同意,自愿参与本研究。排除标准:①仅将“天天跳绳”用于非运动类娱乐功能;②因身体伤病等原因不宜运动者。样本量以信息饱和为标准,最终访谈10名大学生,见表1。

Table 1. General information of the respondents (n = 10)

表 1. 受访者一般资料(n = 10)

编号	性别	年级	专业	常用游戏模式	使用总时长
P1	女	大三	护理学	敏捷跨栏	2个半月
P2	女	大三	社会体育指导与管理	小碎步激活、全身入框	2个月
P3	女	大二	护理学	开合跳摸球、高抬腿摸桩	3个月
P4	女	大二	护理学	障碍跳、吃豆人	2个半月
P5	男	大四	计算机科学与技术	吃豆人、小碎步激活	4个月
P6	女	大三	制药工程	开合跳摸球	2个月
P7	男	大一	汉语言	吃豆人	3个月
P8	男	大四	生物工程	敏捷跨栏	3个半月
P9	女	大一	生物工程	全身入框、吃豆人	2个半月
P10	男	大一	材料化学	高抬腿摸桩、障碍跳	2个月

2.2. 研究方法

2.2.1. 确定访谈提纲

依据研究目的,查阅相关文献,拟定初步访谈提纲。为确保提纲的清晰性与适用性,选取2名符合纳入标准的大学生进行了预访谈,并根据其反馈对问题的顺序和表述进行了微调,形成访谈提纲终稿。内容如下①从您第一次使用到现在,您在这种运动方式有什么感受?身体和心理上的体验有什么变化?②和跑步、健身这些传统运动比,它最大的不同或优势在哪?③让您能坚持使用的最主要原因是什么?④它是否改变了您对运动的态度或日常习惯?请具体谈谈。⑤游戏里的排行榜、挑战好友这些社交功能,对您有影响吗?⑥请描述一次您在使用‘天天跳绳’过程中印象最深刻的运动经历,并谈谈这次经历让您感受到的好处与不足。

2.2.2. 资料收集方法

本研究采用半结构式面对面访谈法收集资料。访谈于校园内安静的场所(如空闲教室、研讨室)进行。访谈前,研究者向受访者说明研究目的、保密原则及录音事宜,在获得知情同意后开始录音。访谈围绕运动体验与参与动机展开,研究者根据访谈提纲进行提问,并在倾听过程中对关键回答进行追问和澄清,以确保信息完整。每次访谈时长约为20~30分钟。所有访谈录音均被逐字转录为匿名化文本,并与现场

笔记一同严格保密,仅用于本研究分析。

2.2.3. 资料分析方法

本研究采用传统内容分析法[7]对访谈资料进行系统分析。访谈全部结束后,研究者在24 h内将录音逐字转录为文本,并在反复阅读中沉浸于资料。分析时,通过对文本进行逐行编码、比较归类以形成初始主题,然后返回原始文本进行核对,再经团队讨论验证,最终提炼出关于体验与动机的核心主题。

3. 结果

3.1. 体感游戏的初体验

3.1.1. 交互方式的新奇感

大学生普遍对这种直接用身体动作来控制游戏进程的方式表现出浓厚兴趣,这种将运动与游戏相结合的形式,让他们感受到与传统运动方式截然不同的体验,很多人会用“新奇”“有趣”来形容这种“智能”互动。P3:“一开始觉得特别神奇,我跳,屏幕里的小人就跳,分数也跟着变,感觉不像是在锻炼,就是在玩一个需要全身动起来的新奇游戏。”P7:“手机摄像头能识别我的动作,这让我觉得很有趣、很好玩,我也会尝试不同动作看看游戏会怎么反应。”

3.1.2. 运动过程的沉浸感

在使用过程中,“天天跳绳”通过设置明确的游戏目标(如躲避障碍、收集物品、完成挑战),将使用者的注意力从身体疲劳感和重复运动上转移出来,从而让人更容易沉浸在游戏体验中。这样一来,运动时长在主观上被缩短,运动的枯燥感也得以减轻。P4:“玩‘吃豆人’模式的时候,全部心思都在怎么才能以最快的速度吃到更多的豆子上,根本顾不上数自己做了多少蹲起、跳跃等一系列大幅度动作,等一局结束才发现已经吃掉好多豆子,而且不怎么觉得累。”P2:“游戏里的挑战和即时反馈会让你一直想‘再来一局’,不知不觉就完成了规定的运动量,过程中不太会去关注肌肉的酸胀感。”

3.2. 持续参与的动力

3.2.1. 低门槛与高便利性

在不少大学生看来,体感游戏与传统运动最大的不同,就在于它在时间和空间上都更加灵活[8]。不用换衣服、出门,也不用预留整块的时间,只要有几分钟空闲,在宿舍就能动起来。这种“随时随地”就可以开始的特点,恰好契合了大学生学业压力大、时间碎片化的生活节奏,显著降低了开启一次运动的门槛。P5:“最大的不同就是方便。去健身房或者操场跑步,你得换衣服、出门,需要整块时间和心理准备。但这个(体感游戏)在宿舍,有五秒钟空闲就能打开玩一会儿,更容易开始,也更容易坚持。”P2:“它不受天气影响,晚上在寝室也能练,把以前可能玩手机的时间变成了活动时间。”P6:“特别适合我们这种比较宅的人,不用出门,随时随地都能动一动。”

3.2.2. 成就反馈与自我挑战

游戏内置的即时评分、等级提升、勋章解锁与排行榜等反馈机制,构成了一套行之有效的内在激励系统[9]。通过对更高分数的追求、对个人纪录的突破、对游戏目标的达成,大学生能够从中持续获得成就感与掌控感,这种心理体验成为驱动他们持续参与的重要动力。P1:“让我能坚持下来的最主要原因,就是那种不断突破自己的感觉。今天分数比昨天高一点,或者某个一直过不去的关卡终于通过了,都会特别有成就感,就想看看自己还能做到什么程度。”P3:“App里那些‘今日任务完成’的提示和每周挑战,就像打游戏做日常,完成了就有奖励,驱动我每天都想登录一下。”P8:“看到自己分数一点点提高,那种‘我还能更好’的感觉特别强烈,推动我一直练下去。”

3.2.3. 社交互动的双重影响

在大学生群体中,排行榜与好友挑战这类社交功能的影响并不完全一致,也带来了因人而异的效果。一部分同学认为,这种机制营造了一种轻松的同伴氛围和适度的竞争关系,成为了他们坚持下来的动力来源。P10:“看到与我玩同一个模式的用户排名比我高,就会有一种‘不想被落下’的感觉,默默就想多练几次反超回去,算是一种无形的监督和动力。”但也有一部分同学认为,公开的比较反而让自己感到不适,他们更倾向于避开外界的参照,把注意力放在自己身上。P1:“我后来把排行榜功能关了,和别人比容易焦虑,特别是看到别人分数特别高的时候,反而会打击自己的积极性。我就跟自己比,今天比昨天有进步就行。”

3.3. 认知与行为的转变

3.3.1. 对于运动价值的重新认识

长期的沉浸式体验不仅有助于提升身体素质[10],也让一些大学生对运动有了新的理解。他们不再把运动看作一种需要咬牙坚持的“任务”,而是开始体会到其中的乐趣,也更愿意把它变成一种可以持续的生活方式。P3:“它确实改变了我对运动的态度。以前总觉得运动就是跑步、举重那种很累、需要咬牙坚持的事情。但现在我觉得,能让你心情愉快、愿意主动去做并且能长期坚持的活动,本身就是一种非常成功的锻炼。”P9:“我不再认为只有大汗淋漓才叫锻炼。这种愉快的、游戏式的活动,让运动从‘任务’变成了‘期待’,我觉得这对于养成长期习惯非常有帮助。”

3.3.2. 运动行为的日常化转向

“天天跳绳”APP的便捷性使其更容易融入大学生的日常生活,不少学生开始有意无意地利用学习间隙、等餐或课间的零碎时间,随手打开应用活动几分钟。P5:“现在会有意识地在学一两个小时后,或者等外卖、课间休息的时候,很自然地拿起手机玩几分钟‘小碎步激活’或‘障碍跳’。它不像专门去运动那么正式,但积累下来,确实让我久坐的时间变少了,活动量上去了。”P4:“它让我发现,运动不一定需要专门腾出半小时,每天这些零散的三五分钟加起来,效果也很不错,而且更容易做到。”

3.4. 游戏功能与价值的反馈

3.4.1. 对“天天跳绳”功能优化的多元需求

随着使用时间的延长,大学生对“天天跳绳”的期待已经不仅限于基础的娱乐和锻炼功能,而是提出了更加多元化和个性化的需求。在健康保护方面,有学生注意到长时间屏幕互动会带来视觉疲劳,建议加入护眼提醒功能。P2:“长时间盯着屏幕跳跃和移动,对眼睛其实会造成一定的压力。如果能加入定时提醒功能,建议休息或者提供一些护眼模式的指导,会感觉更贴心、更健康。”在社交体验方面,部分学生表达了对排行榜等公开比较功能的复杂感受。P1:“我后来把排行榜功能关了,和别人比容易焦虑。”P8:“如果能根据我的运动水平推荐合适的对手或挑战任务,可能会更贴心,也不会一开始就被高分的同学吓退。”这表明,学生在认可社交能够起到激励作用的同时,也希望在公开成绩和竞争模式上拥有更多自主权。

3.4.2. “天天跳绳”与校园生活的适配性

当谈到如何向身边同学推荐时,受访大学生的回答大多都提到,这款APP与他们的校园生活节奏非常契合,能够自然融入日常,而不需要刻意腾出时间或空间去运动。P9:“我会说,如果你在宿舍懒得动,又想锻炼,这个APP绝对是神器。它不用你出门,不用器械,一边玩游戏一边就把运动做了,特别适合我们这种时间碎、怕麻烦的学生党。”P5:“它的优势就在于把‘坚持运动’这个难题,简化成了

“打开手机玩个游戏”这么简单一件事。在校园这个环境里，它几乎解决了所有传统运动面临的障碍——没场地、没时间、怕枯燥。”与此同时，还有学生提出，若能将其与校园体质健康管理相结合，实现个人数据的隐私保护与班级达标的透明统计，将进一步提升其在校园健康促进中的实用性与接受度。P1：“如果学校能统一组织，数据只用来统计班级达标情况，不公开个人排名，我觉得会更容易接受一点。”

4. 讨论

4.1. 体感游戏对大学生运动体验的重塑

体感游戏为大学生带来了一种“寓教于乐”的运动新体验，其吸引力既来自游戏化交互带来的趣味性，也离不开技术赋予的高度便利性。本研究发现，这种隔着屏幕运动的方式，通过实时视觉反馈和游戏任务设计，能在运动过程中帮助大学生暂时忽略疲劳感，从而降低了参与的心理门槛，也让运动不再显得枯燥。研究表明[11]，体感游戏的这种趣味化设计能显著提升用户的参与感与投入度，更重要的是，它完美契合了大学生生活空间有限、时间碎片化的现实，其“不受场地和时间限制”的时空优势[12]，让“在宿舍随时运动”成为可能，也在很大程度上解决了传统运动方式面临的难题。虽然社交功能的影响因人而异，但整体看来，这种兼具趣味与便捷的运动形式，确实让人更容易开始并坚持下来。周敏等[13]的研究进一步指出，体感游戏的社交互动性，能够通过增强自我效能感，间接提升其运动意愿，这在校园中利用体感游戏促进日常锻炼提供了更深层的心理动机依据。

4.2. 大学生持续参与体感游戏的动机机制

大学生能够持续使用“天天跳绳”，很大程度上是因为它的设计能够满足他们在成就感和挑战方面的心理需求。游戏里的积分、排名和挑战机制，提供了清晰的目标与即时反馈，让人能明显感觉到进步与能力提升，正是这种不断获得的“成就感”，成为驱动他们坚持参与的重要动力。这一点在周敏等[13]的研究中也得到了证实，对运动的身份认同与在体感游戏中获得的享乐体验，是驱动用户持续参与的关键心理机制。部分大学生在使用一段时间后，心态上也发生了更深层的变化，他们发现，长期坚持下来，不仅没有觉得运动是一件苦差事，反而逐渐打破了过去那种“运动就必须吃苦”的刻板印象，开始认同“乐趣”对于坚持运动的价值。与此同时，他们也更愿意主动利用碎片时间活动，而不再把运动看成是一项需要专门抽空完成的任务。马佳悦等[10]的研究同样发现，体感游戏的趣味性设计能有效改善大学生对运动的心理阻抗，促使他们更积极地投入锻炼。这既印证了体感游戏在激发初始运动意愿方面的作用，也呼应了其在更广泛健康干预中展现出的促进自主参与与身心效益的潜力[11]。未来，高校可将此类体感游戏作为传统运动方式的有效补充，同时关注其个性化设计，例如，庄芷诺等[14]的研究为“在体感游戏应用中需注重引导与设计针对性”这一观点提供了直接启示，这对支持学生养成长期运动习惯具有重要意义。

4.3. 体感游戏健康促进的优化路径

本研究发现，“天天跳绳”APP的社交功能呈现分化效果，有的学生被排行榜激励，运动热情更高(如P10)，有的却因为公开比较感到焦虑(如P1和P8)。这一现象恰好对应了国际数字健康干预研究中的一些前沿讨论。比如，Karabiyik等[15]对老年人使用技术就发现社交功能既有正向激励，也可能带来压力；而Laar等[16]对帕金森病患者的研究进一步说明，技术的“可见性”会直接影响用户的心理感受和使用意愿——这也帮助我们理解，为什么大学生面对公开排行榜时，会倾向于回避，其实是一种自我保护的方式。基于此，未来可以在运动类应用中引入“分层社交匹配机制”，根据用户对竞争和隐私的态度来调节社交功能的可见性，既激励参与又照顾心理安全。此外，很多大学生在访谈中提到很喜欢“随

时随地可运动”的便利，这也呼应了 Rampioni 等[17]强调的 eHealth 技术突破时空限制的核心优势。结合 Pasco 等[5]提出的“情境兴趣”促进运动坚持的理论，我们可进一步设想一个既注重隐私，又便于管理的“校园体质健康打卡方案”。比如，利用体感游戏的摄像头识别技术替代传统人工打卡，采集的数据经匿名化处理后，仅用于个人追踪与班级达标统计。这样既保护了学生的隐私，也降低了管理成本，为《“健康中国 2030”规划纲要》在高校场景的落地提供了一条可行的技术路径。

5. 小结

本研究通过质性访谈，探讨了大学生在“天天跳绳”APP 中的运动体验与参与动机。从访谈中了解到，“天天跳绳”APP 凭借游戏化的互动方式，以及随时随地可参与的优势，让运动这件事变得更容易开始、也更愿意坚持。它摆脱了传统运动在时间和空间上的限制，使学生在轻松的氛围中活动身体，让他们不知不觉间感受到运动的乐趣。在动机层面，其即时反馈与成就系统有效激发了大学生的自我挑战欲望与自我提升动力，促使部分大学生开始重新看待运动的意义，也渐渐将运动融入日常生活。综上所述，体感游戏能够作为传统运动方式的一种可行且具有吸引力的辅助形式，对促进大学生群体增加日常身体活动具有积极意义。未来可进一步探索其与高校健康促进工作相结合的具体路径，并开展长期追踪与量化的效果评估。

基金项目

国家级大学生创新创业训练计划项目(202513287007)。

参考文献

- [1] 周雪. 体感游戏对普通高校学生体质健康水平和体育学习兴趣的影响[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东体育学院, 2024.
- [2] 周雪, 闫红桥. 运动类体感游戏对学生身体素质的影响研究——以 Switch《健身环大冒险》为例[J]. 文体用品与科技, 2024(23): 79-81.
- [3] 王磊, 蔡玉军, 邹军. 活动性视频游戏与身体健康促进相关研究进展[J]. 中国运动医学杂志, 2019, 38(6): 516-524.
- [4] 杨波. 体感游戏训练周期中运动强度和认知参与对大学生空间认知功能的影响[J]. 体育科学, 2023, 43(11): 69-79.
- [5] Pasco, D. and Roure, C. (2022) Situational Interest Impacts College Students' Physical Activity in a Design-Based Bike Exergame. *Journal of Sport and Health Science*, 11, 172-178. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.03.003>
- [6] 赵永华, 杨天明. 体育媒介化与人的主体性经验: 基于对电子游戏玩家身体-空间实践的考察[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2025, 47(10): 126-136.
- [7] 陆华贞, 金园园, 李惠玲. 3 种内容分析法在护理质性研究中的应用进展[J]. 中华护理杂志, 2024, 59(11): 1405-1409.
- [8] Bitencourt dos Santos, E., Amaral Teixeira, J., M. Bird, J., Stubbs, B. and Barreto Schuch, F. (2026) Immersive Virtual Reality Exercise Prompts More Positive Affective Valence and Enjoyment Compared to Traditional Exercise: A Meta Analysis of Clinical Trials. *Psychology & Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.1080/08870446.2026.2632073>
- [9] Kim, N., Lee, J., Seo, G., Lee, H.M., Ali, A., Aqib, M., et al. (2026) Skin-Attachable Piezoelectric Patch Sensors for Self-Driven Rehabilitation of Stroke Patients by Simple Game. *Advanced Healthcare Materials*, e04357. <https://doi.org/10.1002/adhm.202504357>
- [10] 马佳悦. 双心健康视域下体感游戏对大学生运动心理障碍的影响研究[C]//中国体育科学学会学校体育分会. 毛泽东思想与中国学校体育发展历程研讨会论文摘要汇编. 2025: 48-49.
- [11] 刘惠君, 方俊燕. 体感游戏在健康干预中的效益: 一项系统性综述[C]//中国体育科学学会. 第五届全国健身科学大会论文摘要集——墙报交流(一). 2024: 212-213.
- [12] 徐天宇, 曾宇珩, 郎秀亮, 等. 全民健身视域下体感运动游戏的发展研究[C]//中国体育科学学会. 第五届全国健

身科学大会论文摘要集——墙报交流(一). 2024: 198-199.

- [13] 周敏, 李世豪. 娱乐还是健身: 运动体感游戏用户的使用动机与行为研究[J]. 北京体育大学学报, 2025, 48(7): 85-98.
- [14] 庄芷诺. 体育高质量发展时代下数字化体育教育的新探索: 任天堂体感健身游戏在运动启蒙中的潜力与挑战 [C]//中国体育科学学会. 第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——论文专题报告(学校体育分会). 2025: 520-522.
- [15] Karabiyik, I.H. and Ilgaz, A. (2025) Experiences of Technology for Increasing Physical Activity of Older Adults: A Qualitative Systematic Review and Meta-Synthesis. *European Review of Aging and Physical Activity*, **23**, Article No. 2. <https://doi.org/10.1186/s11556-025-00394-7>
- [16] Laar, A., Silva de Lima, A.L., Maas, B.R., Bloem, B.R. and de Vries, N.M. (2023) Successful Implementation of Technology in the Management of Parkinson's Disease: Barriers and Facilitators. *Clinical Parkinsonism & Related Disorders*, **8**, Article ID: 100188. <https://doi.org/10.1016/j.prdoa.2023.100188>
- [17] Rampioni, M., Leonzi, S., Antognoli, L., Mura, A. and Stara, V. (2025) Poststroke eHealth Technologies-Based Rehabilitation for Upper Limb Recovery: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, **27**, e57957. <https://doi.org/10.2196/57957>