

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش مبتنی بر مدل بر فعالیت جسمانی زنان میانسال شهر همدان

محل انتشار:

مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، دوره 25، شماره 5 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

شهره امدادی - دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

سید محمد مهدی هزاوه یی - گروه بهداشت عمومی، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

علیرضا سلطانیان - گروه آمار حیاتی، مرکز تحقیقات مدل سازی بیماریهای غیر واگیر دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

سعید بشیریان - مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

رشید حیدری مقدم - مرکز تحقیقات علوم بهداشتی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

مریم فرهادیان - مرکز تحقیقات مدل سازی بیماریهای غیر واگیر دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

مجید براتی - مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت جسمی منظم و روزانه، عوارض میان سالی و یائسگی را به تاخیر می اندازد و سبب ارتقای کیفیت زندگی زنان می شود. این فعالیت ها مدیریت بیماری های دیابت و قلبی و عروقی و پوکی استخوان و فشارخون بالا را هم افزایش می دهد. هدف این مطالعه، تعیین تأثیر آموزش مبتنی بر مدل، بر فعالیت جسمانی زنان میان سال شهر همدان بود. روش کار: در این مطالعه تجربی، ۱۲۲ زن میان سال ۵۰ تا ۶۴ سال، به صورت تصادفی ساده انتخاب و شرکت داشتند. ابزار مطالعه پرسش نامه محقق ساخته پرسید، برای سنجش سازه های مدل پرسید و حمایت اجتماعی بود. از گام شمار برای سنجش پیاده روی، از شاخص BMI برای ارزشیابی پیامد رفتار فعالیت جسمانی استفاده شد. ادینتنت هتنتدو. کقیم. بوییا ائئمکموبکوکى: یافته ها: در ارزشیابی سه ماه بعد، تغییرات معنی داری در سازه های مدل پرسید ملاحظه شد ($P < 0/001$). پیاده روی زنان میان سال افزایش یافت ($P < 0/001$) و شاخص توده بدنی، به صورت معنی داری کاهش نشان داده است ($P < 0/001$). نتیجه گیری: مدل پرسید و حمایت اجتماعی، تغییرات سازه ها را نشان داد و پیاده روی مناسب ترین ورزش برای زنان میان سال انتخاب شد و موفقیت لازم را نشان داد و علاوه بر آن کاهش شاخص توده بدنی هم گزارش شد.

کلمات کلیدی:

،Educational Program, Physical Activity, PRECEDE Model, Midlife Women, Pedometer
برنامه آموزشی، فعالیت جسمانی، مدل پرسید، زنان میان سال، گام شمار.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1141568>



