

## عنوان مقاله:

اثر بخشی مداخله سبک زندگی با رویکرد انتخاب بر مدیریت وزن در زنان دچار اختلال پرخوری

## محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 19، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

محمد رضا انتظاری میبدی - Islamic Azad University

مسعود محمدی - Islamic Azad University

قاسم نظیری - Islamic Azad University

سجاد امینی منش - Islamic Azad University

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اضافه وزن و چاقی بدلیل افزایش شدت پرخوری یکی از پیامدهای جسمانی اختلال پرخوری افراطی است. این مطالعه با هدف تاثیر مداخله سبک زندگی با رویکرد انتخاب بر مدیریت وزن به لحاظ کاهش شدت پرخوری زنان دچار اختلال پرخوری افراطی انجام شده است. روش بررسی: در این مطالعه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون، ۴۵ نفر زن ۲۰ تا ۶۰ سال با نمایه توده بدنی بالای ۲۵ مبتلا به پرخوری افراطی به روش در دسترس انتخاب شدند؛ و بصورت کاملا تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری مداخله آموزش سبک زندگی، رژیم غذایی و کنترل قرار گرفتند. برای ارزیابی شدت پرخوری از "مقیاس شدت پرخوری گورمالی" استفاده شد. داده ها به وسیله نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه وتحلیل قرار گرفت. یافته ها: میانگین نمرات شدت پرخوری و نمایه توده بدنی در گروه آزمایش نسبت به گروه رژیم غذایی و کنترل، در مرحله پس آزمون کاهش معناداری پیدا کرده و این کاهش در مرحله پیگیری نسبتا ثابت مانده است. نتایج نشان داد: مداخله اصلاح سبک زندگی با رویکرد انتخاب بر کاهش شدت پرخوری ( $p < 0.01$ ) و کاهش شاخص توده بدنی ( $p > 0.05$ ) در زنان دچار پرخوری افراطی موثر بود. نتیجه گیری: اصلاح سبک زندگی با رویکرد انتخاب بر کاهش شدت پرخوری و بالطبع کاهش نمایه توده بدنی در افراد دچار پرخوری افراطی موثر می باشد. پیشنهاد می گردد این نوع مداخله در دستور کار سازمان های متولی سلامت و دیگر موسسات، برای افراد چاق دچار اختلال پرخوری افراطی مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

Life style, Choice theory, Binge eating severity, Body mass index, Binge eating

سبک زندگی، نظریه انتخاب، شدت پرخوری، نمایه توده بدنی، پرخوری افراطی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1214175>

