

عنوان مقاله:

اثر بخشی نرم افزار چندرسانه ای نظریه محور "بانوان و زندگی فعال" بر رفتار ورزشی و شاخص های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در زنان تهرانی

محل انتشار:

دوماهنامه پایش، دوره 15، شماره 5 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

زینب غلام نیا شیروانی - Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

فضل اله غفرانی پور - Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

رضا قراخانلو - Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

انوشیروان کاظم نژاد - Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

میزان رفتار ورزشی بعنوان بعد اساسی شیوه زندگی سالم در زنان، پایین است. مداخلات آموزش سلامت مبتنی بر نرم افزارهای چندرسانه ای و نظریه رفتار برنامه ریزی شده (TPB - Theory of Planned Behavior) توسعه یافته با سازه های برنامه ریزی، در ارتقا و تداوم فعالیت بدنی موثرند. هدف این مداخله، ارزشیابی چندرسانه ای آموزشی نظریه محور در زمینه رفتار ورزشی و عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در زنان تهرانی بود. این کارآزمایی تصادفی شاهددار روی ۱۳۰ نفر از زنان ساکن در منازل سازمانی تهران (۱۳۹۳) اجرا گردید که بطور تصادفی با نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. چندرسانه ای خودآموز "بانوان و زندگی فعال" طراحی شده بر اساس الگوی تحلیل مسیر TPB توسعه دارای شش گزینه اصلی (بویژه "جلسات آموزشی") بود. سازه های نظریه بسط یافته و شاخص های آمادگی جسمانی، قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله تجزیه و تحلیل شدند. اجرای بسته آموزشی موجب افزایش و پایداری میانگین ساختارهای TPB توسعه یافته، استقامت قلبی-تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و همچنین کاهش و تداوم درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به لگن و شاخص توده بدنی در گروه آزمون در ۳ و ۶ ماه بعد از آموزش گردید؛ اما در گروه کنترل تغییر معنادار حاصل نشد. بکارگیری فناوری نوینی مانند چندرسانه ای تعاملی مبتنی بر TPB توسعه یافته، موجب بهبود و پایداری رفتار ورزشی، آمادگی هوازی و عضلانی و ترکیب بدنی در بانوان می گردد.

کلمات کلیدی:

Exercise Behavior, Physical Activity, Theory of Planned Behavior, Planning, Multimedia, Physical Fitness
رفتار ورزشی، فعالیت جسمانی، نظریه رفتار برنامه ریزی شده، برنامه ریزی، چندرسانه ای، آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1433657>

