

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مدل ۵ آ بر تغییر رفتار فعالیت فیزیکی در زنان باردار با اضافه وزن

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 20، شماره 9 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

نرمین قادرپناه - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.

حمیده محدثی - استادیار گروه مامایی، مرکز تحقیقات چاقی مادر و کودک، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.

داود وهاب زاده - دانشجوی دکتری تغذیه، مرکز تحقیقات چاقی مادر و کودک، مجتمع مراکز تحقیقاتی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.

حمیدرضا خلخالی - دانشیار گروه آمار زیستی، مرکز تحقیقات ایمنی بیمار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اضافه وزن و چاقی، یک چالش قابل توجه برای مراقبت دوران بارداری می باشد. حدود ۵۰٪ از زنان با شاخص توده بدنی بالای ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع باردار می شوند که می تواند با افزایش خطر بارداری همراه باشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر مدل ۵ آ بر تغییر رفتار فعالیت فیزیکی در زنان باردار دارای اضافه وزن انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی در سال ۹۵-۱۳۹۴ بر روی ۱۲۰ زن باردار با اضافه وزن مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی ارومیه انجام شد. گروه کنترل مراقبت های معمول را دریافت و گروه مداخله آموزش چهره به چهره فعالیت فیزیکی بر اساس مدل خودمدیریتی ۵ آ را دریافت کرد. این مطالعه طی ۳ ماه در قالب ۵ مرحله سوال، ارزیابی، راهنمایی، توافق، کمک و پیگیری به اجرا درآمد. گردآوری داده ها با استفاده از پرسشنامه فعالیت فیزیکی در بارداری انجام گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۱) و آزمون های تی مستقل، کای دو و آنالیز کواریانس انجام شد. میزان  $p$  کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: متوسط سطح کل فعالیت فیزیکی در گروه کنترل در شروع و پایان مداخله  $۳۰/۷۴ \pm ۱۸۹/۳۸$  و در گروه مداخله  $۳۲/۸۸ \pm ۷۰/۱۵$  و  $۳۰/۱۱۷ \pm ۱۴/۳۵$  مت بر دقیقه بود. در پایان مداخله اختلاف دو گروه بر اساس الگوی فعالیت فیزیکی و میزان وزن گیری معنی دار بود. متوسط فعالیت فیزیکی بین دو گروه در پایان مداخله تفاوت معنی داری داشت ( $p < ۰/۰۱$ ). آنالیز کواریانس، تفاوت آماری معنی داری را بین دو گروه بر اساس فعالیت فیزیکی کل و تغییرات وزن پس از تعدیل متغیرهای مخدوشگر نشان داد ( $p < ۰/۰۱$ ). نتیجه گیری: مداخله خودمدیریتی بر اساس مدل ۵ آ می تواند نقش موثری در تغییر رفتار زنان باردار داشته باشد و منجر به ایجاد انگیزه، تغییر نگرش و رفتار آنان شده و به آنها کمک می کند برای بهبود وزن گیری طبق دستورالعمل و به دست آوردن وزن مناسب در بارداری، رفتار و سبک زندگی خود را مدیریت کنند.

## کلمات کلیدی:

اضافه وزن، فعالیت فیزیکی، مدل خودمدیریتی ۵ آ، وزن گیری دوران بارداری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1727897>



