

## عنوان مقاله:

بررسی میزان تاثیر آموزش مبتنی بر الگوی فرانظری بر فعالیت جسمانی در دانشجویان

## محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات نظام سلامت، دوره 8، شماره 2 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

Yosef یوسف پروده - MSc, Department of Physical Education, Gilan-e-Gharb Branch, Islamic Azad University, Gilan-e-Gharb, Iran

Mehdi مهدی خزلی - PhD Candidate, Health Network of Gilan-e-Gharb, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

Mahmoud محمود بختیاری - PhD Candidate, Department of Epidemiology, School of Public Health and Health Research Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Ali علی دل پیشه - Associate Professor, Department of Clinical Epidemiology, School of Health, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran

Arman آرمان لطیفی - PhD Candidate, Department of Epidemiology, School of Public Health and Health Research Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: مداخلات آموزشی جهت ارتقای فعالیت جسمانی دانشجویان از اولویت های بهداشتی است. یکی از رویکردهای نظری برای ارتقا و نگهداشت فعالیت جسمانی، الگوی فرانظری (Trans-theoretical model) است. این پژوهش با هدف تعیین میزان تاثیر الگوی آموزشی فرانظری بر فعالیت جسمانی دانشجویان در سال ۱۳۹۰ اجرا شد. روش ها: این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است که با مشارکت ۲۰۰ دانشجو (در دو گروه مداخله و شاهد) انجام شد. ابزار جمع آوری داده ها پرسش نامه ای چهار قسمتی مشتمل بر اطلاعات فردی، پرسش نامه مراحل تغییر فعالیت جسمانی (SECQ)، مقیاس سنجش خودکارآمدی و مقیاس سنجش موازنه تصمیم گیری بود. مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی فرانظری با روش های بحث گروهی و سخنرانی اجرا شد. بسته آموزشی شامل پمفلت، پوستر و فیلم بود. ۸ هفته پس از اجرای آخرین جلسه آموزشی، داده های پس آزمون جمع آوری شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۹ و با شاخص های مرکزی و آزمون های Paired t و McNemar با سطح اطمینان ۹۵ درصد تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: پیش از مداخله هیچ گونه اختلاف معنی داری بین شغل، وضعیت تاهل، میانگین سن افراد و مراحل تغییر فعالیت جسمانی در دو گروه آزمون و شاهد وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). در گروه آزمون مراحل فعالیت جسمانی به سمت مراحل فعال پیش رفت ( $P < 0.001$ )؛ اما در گروه شاهد مراحل فعالیت جسمانی تغییر معنی داری نداشت. نمره موازنه تصمیم گیری، خودکارآمدی و میزان فعالیت جسمانی در گروه آزمون بر اثر آموزش افزایش معنی داری داشت ( $P < 0.001$ ). نتیجه گیری: نتایج به دست آمده نشان داد که اجرای مداخلات آموزشی مبتنی بر الگوی فرانظری یکی از راهکارهای موثر در جهت ارتقای فعالیت جسمانی در دانشجویان است. واژه های کلیدی: آموزش، الگوی فرانظری، فعالیت جسمانی

## کلمات کلیدی:

Education, Transtheoretical Model, Physical Activity

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

