

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مبتنی بر مدل «مراحل تغییر» بر ارتقای فعالیت بدنی و افزایش توان فیزیکی

## محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 12، شماره 3 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

بابک معینی

مطلب رحیمی

سید محمد مهدی هزازه ای

حمید ا... وردی پور

عباس مقیم بیگی

ایرج محمد فام

## خلاصه مقاله:

اهداف: ارتقای فعالیت های جسمانی یکی از موثرترین استراتژی ها برای کاهش خطر بعضی از بیماری های غیرواگیر و مزمن است. روش های متعددی به منظور سنجش عوامل موثر بر فعالیت جسمانی ساخت و اعتباریابی شده است. کاربردی ترین مدل در این خصوص مدل مرحله ای تغییر رفتار (TTM) است. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر برنامه آموزشی فعالیت های جسمانی در ارتقای فعالیت بدنی و افزایش توان فیزیکی با استفاده از TTM انجام شد. روش ها: مطالعه حاضر یک مطالعه مداخله ای نیمه تجربی است که در سال 1388 روی کارکنان یکی از مراکز دولتی انجام شد. 60 مرد 20 تا 57 ساله به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و بررسی شدند. کارکنان به دو گروه تجربی و شاهد (30 نفره) تقسیم شدند و قبل و 3 ماه پس از انجام برنامه آموزشی پرسش نامه ها را تکمیل نمودند. توان فیزیکی کارکنان با استفاده از دوچرخه ارگولاین اندازه گیری و سپس آموزش فعالیت های ورزشی و افزایش توان فیزیکی در گروه تجربی اجرا شد. داده ها با SPSS 13 تحلیل شد. یافته ها: افراد گروه تجربی در مرحله تغییر پس از مداخله از پیشرفت معنی داری برخوردار شدند ( $p=0.001$ ). میانگین نمره توان فیزیکی افراد در گروه تجربی پس از اتمام دوره آموزشی افزایش معنی دار نشان داد ( $p=0.016$ ). خودکارآمدی، توازن و تعادل و همچنین فرآیند فعالیت های ورزشی افراد در گروه تجربی پس از آموزش افزایش یافت ( $p<0.001$ ). نتیجه گیری: برنامه آموزشی مبتنی بر TTM در بهبود توان فیزیکی و فعالیت جسمانی کارکنان مراکز دولتی موثر است.

## کلمات کلیدی:

کلیدواژه ها: آموزش بهداشت، فعالیت ورزشی، توان فیزیکی، مدل مرحله ای تغییر رفتار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735636>

