

عنوان مقاله:

اثربخشی مداخله آموزشی بر اصلاح سبک زندگی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن دوره متوسطه اول شهرستان تنکابن

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 5، شماره 3 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

عیسی محمدی زیدی - دانشکده بهداشت و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

امیر پاکپور حاجی آقا - دانشکده بهداشت و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

آرش اکابری - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: شیوع چاقی و اضافه وزن در نوجوانان ایرانی وضعیت نگران کننده ای دارد. به علت پیامدهای متعدد پزشکی و روانی- اجتماعی چاقی و اضافه وزن در نوجوانان، آموزش و پیشگیری از آنها اهمیت فراوانی دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله آموزشی به منظور اصلاح سبک زندگی مرتبط با اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان دوره متوسطه اول شهرستان تنکابن در سال ۱۳۹۱ انجام شد. مواد و روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی و با استفاده از روش نمونه گیری چند مرحله ای، ۱۲۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه اول به طور مساوی در دو گروه تجربی و کنترل شرکت کردند. مشخصات دموگرافیک، رفتارهای موثر بر اضافه وزن و کارآمدی سبک زندگی مرتبط با وزن با استفاده از پرسشنامه های روا و پایا و به روش خودگزارش دهی قبل و ۶ ماه بعد از مداخله آموزشی گردآوری شد. مداخله آموزشی شامل ۴ جلسه ۶۰ دقیقه ای بحث گروهی به همراه نمایش عکس و در قالب گروه های ۱۵ نفری و بر پایه نیازسنجی اولیه طراحی و اجرا شد. در نهایت داده ها وارد نرم افزار SPSS ویرایش ۱۸ شد و با استفاده از آزمون های آماری تی مستقل و زوجی و کای اسکواتر تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: رفتارهای موثر بر سبک زندگی مرتبط با اضافه وزن و چاقی شامل خوردن در حالت ایستاده، هنگام تماشای تلویزیون، زمان خواب، بین وعده های اصلی، خوردن تنقلات هنگام گرسنگی، سریع غذا خوردن، تماشای تلویزیون هنگام فراغت و بازی با رایانه در اوقات فراغت در گروه تجربی بعد از مداخله آموزشی به طور معناداری بهبود یافتند ($P < 0.05$). همچنین، متغیرهای روانشناختی مرتبط با خودکارآمدی مانند مقابله با فشار اجتماعی (از $3/ \pm 6/8$ به $3/2 \pm 0.4/13$)، هیجان های مثبت (از $2/7 \pm 8/2$ به $3/3 \pm 7/10$) و منفی (از $4/4 \pm 6/12$ به $1/5 \pm 2/16$)، ناراحتی های جسمی (از $6/2 \pm 6/7$ به $5/3 \pm 3/10$) ($P < 0.01$) و دسترسی به مواد غذایی (از $2/5 \pm 3/11$ به $0/5 \pm 6/15$) ($P < 0.05$) بعد از مداخله آموزشی در گروه تجربی به طور معناداری بهبود یافتند. نتیجه گیری: برنامه آموزشی توانست رفتارها و خودکارآمدی موثر بر سبک زندگی مرتبط با اضافه وزن و چاقی را در دانش آموزان به طور معنادار بهبود دهد. توصیه می شود به منظور پیشگیری از پیامدهای ناگوار چاقی، برنامه های آموزشی در مدارس و آموزشگاه ها به طور مستمر و منظم اجرا شود.

کلمات کلیدی:

Keywords: Overweight, obesity, education, lifestyle, students.
واژه های کلیدی: اضافه وزن، چاقی، آموزش، سبک زندگی، دانش آموزان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1889525>



