

عنوان مقاله:

بررسی میزان تاثیر برنامه آموزشی بر تحرک بدنی خانم های خانه دار متاهل 20-45 ساله شهر نور

محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 16، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سیدسعید مظلومی محمودآباد - استاد مرکز تحقیقات علوم اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

رزا رهاوی عزآباد - استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران

محمدحسین باقیانی مقدم - استاد گروه خدمات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

نجمه نیک نژاد - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

خلاصه مقاله:

مقدمه: انجام فعالیت جسمانی منظم به عنوان اولین اولویت سبک زندگی سالم عنوان شده است. هدف این مطالعه بررسی تاثیر آموزش بر تحرک بدنی خانم های خانه دار بود. روش بررسی: تعداد 106 نفر در قالب دو گروه (53 نفر گروه مداخله و 53 نفر گروه کنترل) با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. برای اندازه گیری از پرسشنامه بین المللی فعالیت فیزیکی استفاده شد. پرسشنامه ها به صورت پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه مداخله و کنترل با فاصله 3 ماه و بعد از آموزش در گروه مداخله تکمیل گردید. آموزش به صورت سخنرانی، پاورپونت، سی دی آموزشی و پمفلت مرتبط با موضوع، در اختیار گروه مداخله قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون، من ویتنی، کروسکال والیس و ویلکا کسون تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نمره حیطه تفریح، ورزش و فعالیت اوقات فراغت در گروه مداخله تفاوت معنی داری نشان داد. همچنین در معادل پیاده روی کلی گروه مداخله تفاوت معنی داری مشاهده شد. نتیجه گیری: یافته ها نشان می دهد آموزش با استفاده از سی دی و پمفلت در کنار آموزش به وسیله پاورپونت و وسایل کمک آموزشی، و استمرار آن می تواند موجب افزایش فعالیت های ورزشی و تحرک بدنی زنان خانه دار شود.

کلمات کلیدی:

آموزش، تحرک بدنی، خانم خانه دار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/763996>

