

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی در افراد نابینای با شاخص BMI بالا

محل انتشار:

دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حسین سراوانی - کارشناس ارشد روانشناسی، آموزش و پرورش استثنایی استان تهران

منصور شادکام - کارشناس ارشد منابع انسانی، انجمن نابینایان، تهران

رضا پور بهرام - کارشناس ارشد روانشناسی، انجمن نابینایان، تهران

منیژه عزتی رستگار - کارشناس ارشد مشاوره، انجمن نابینایان، تهران

خلاصه مقاله:

به دلیل فقدان قوه بینایی و نبود امکاناتی ویژه برای نابینایان، این افراد به سختی می توانند در جامعه تردد داشته باشند که این امر باعث بروز دچار انواع اختلالات جسمی و روحی می شوند. هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی در افراد نابینای با شاخص BMI بالا در شهر تهران می باشد روش پژوهش: این مطالعه مداخله ای آزمایش و کنترل بود که جامعه آماری شامل کلیه افراد نابینای مرد و زن بین سنین 20 تا 50 سال در شهر تهران به تعداد 850 نفر می باشد که به روش نمونه گیری در دسترس 60 نفر دو گروه کنترل و آزمایش هر کدام 30 نفر که شاخص BMI بالا دارند انتخاب شده بودند اجرا شد. قبل از اجرای مداخله دو گروه پرسش نامه استاندارد نیمرخ رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی HPLP II را تکمیل کردند و دو ماه پس از اجرای مداخله، هر دو گروه همان پرسش نامه را تکمیل کردند. یافته ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های Chi-square تجزیه و تحلیل شدند یافته ها: میانگین و انحراف معیار سن در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب $7/9 \pm 20/95$ و $9/2 \pm 50/51$ می باشد که پس از مداخله آموزشی میانگین نمره گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری را نشان داد $P < 0.05$ نتیجه گیری: پژوهش نشان می دهد که افراد نابینایی که تحرک ناکافی و تغذیه نامناسب و استرس بالا دارند پتانسیل بالایی برای چاقی مفرط دارند لذا ضرورت دارد تغییر سبک زندگی این افراد با برنامه ریزی در مورد اشتغال، فعالیت های مفرح ورزشی لحاظ گردد

کلمات کلیدی:

افراد نابینا، شاخص BMI بالا، سبک زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914160>

