

عنوان:

## تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقاء رفتارهای مرتبط با چاقی در دانش آموزان دختر متوسطه اول مبتلا به اضافه وزن شهر گچساران

استاد راهنما:

دکتر مهدی عبدالکریمی

اساتید مشاور:

دکتر مصطفی نصیرزاده

دکتر عزیزا... پورمحمدی

دکتر حسن احمدی نیا

دانشجو:

رفعت مقیمی مفرد آبداه گاه

مرداد ماه ۱۴۰۱

شماره پایان نامه: ۲۴

### چکیده

**مقدمه:** نوجوانی یک دوره بحرانی برای گسترش چاقی و اضافه وزن است که با مرگ و میر در بزرگسالی ارتباط دارد. تغییرات نامناسب در شیوه زندگی، عادات غذایی ناسالم و از سوی دیگر، کاهش فعالیت بدنی از عوامل مستعد کننده اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان می باشند. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده در ارتقای رفتار فعالیت بدنی و تغذیه مناسب به منظور کنترل چاقی و اضافه وزن در نوجوانان دختر مبتلا به اضافه وزن و چاقی در مدارس (متوسطه اول) تحت پوشش شهر گچساران انجام می شود.

**مواد و روش ها:** این مطالعه، یک مطالعه مداخله ای از نوع نیمه تجربی می باشد که به منظور بررسی رفتارهای مربوط به چاقی و اضافه وزن بر روی ۹۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه اول در شهر گچساران در قالب دو گروه مداخله و کنترل انجام پذیرفت. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای در دو بخش بود. بخش اول رفتار تغذیه ای: با استفاده از پرسشنامه، بررسی تاثیر آموزش بر کاهش وزن نوجوانان مبتلا به چاقی و اضافه وزن بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده که شامل: سوالات دموگرافیک، آگاهی، نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده، قصد رفتاری و رفتار بود که روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی مورد بررسی و تایید قرار گرفته است و بخش دوم رفتار فعالیت بدنی با استفاده از پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی فرم کوتاه (IPAQ) که: روایی و پایایی آن در مطالعات متعدد مورد بررسی و تایید قرار گرفته است، محاسبه شد. پرسشنامه در دو مرحله قبل و سه ماه بعد از مداخله تکمیل گردید. مداخله آموزشی بر اساس سازه های نظریه رفتار برنامه ریزی شده و با استفاده از همه روش های آموزشی مرتبط از جمله: روش های سخنرانی همراه با ارائه اسلاید، بارش افکار، بحث گروهی، نمایش عملی، ایفای نقش، پرسش و پاسخ، پیامک و توزیع کتابچه، پمفلت آموزشی، لوح فشرده معرفی وبلاگ ها و سایت های مرتبط با ورزش و تغذیه، نمایش کلیپ، فیلم و عکس مرتبط و غیره در ۴ جلسه ۶۰-۵۰ دقیقه ای برای دانش آموزان و یک جلسه آموزشی ۶۰-۵۰ دقیقه ای برای والدین و معلمان و مسئولین مدارس برگزار گردید. داده ها پس از ورود به نرم افزار SPSS-20 با استفاده از آزمونهای آماری t مستقل و t زوجی و مجذور کای، آزمون کولموگروف اسمیرنوف، آنالیز واریانس و آزمون های ناپارامتریک مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری در تمام آزمون ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** مطالعه حاضر نشان داد که: نمره سازه های نظریه رفتار برنامه ریزی شده قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معناداری نداشت ( $p > 0/05$ )، اما نمرات سازه های آگاهی، کنترل رفتار درک شده، هنجارهای انتزاعی، قصد و رفتار های تغذیه ای بعد از مداخله به طور معنا داری ارتقا پیدا کرده بود ( $p < 0/001$ ). اگر چه نمره نگرش افزایش یافته بود اما این تفاوت از نظر آماری معنا دار نبود ( $P = 0/075$ ). نتایج آزمون من ویتنی نشان داد دو گروه مداخله و کنترل بعد از انجام مداخله تفاوت معنی داری از لحاظ میانگین نمره فعالیت بدنی کلی نداشتند ( $P = 0/078$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان دهنده تغییر در سازه های نظریه رفتار برنامه ریزی شده و افزایش قصد و رفتار تغذیه ای پیشگیری کننده از چاقی بود، بنابراین می توان استفاده از ساختارهای این نظریه را جهت ارتقای رفتارهای تغذیه ای پیشگیری کننده از چاقی پیشنهاد نمود. با این حال نمره نگرش تفاوت معنا داری نداشت که به نظر می رسد که باید از روشهای متنوع تری جهت تغییر نگرش در این گروه سنی استفاده نمود. همچنین در مطالعه ما مداخله موجب تغییر معنا دار در فعالیت بدنی نشده بود. پیشنهاد می شود که با توجه به ماهیت پیچیده رفتار فعالیت بدنی و تاثیر پذیری از عوامل محیطی، ساختارهای تعدیل کننده عوامل محیطی و شرایط فیزیکی مدارس هم مورد بررسی قرار گیرد.

**کلید واژه ها:** نظریه رفتار برنامه ریزی شده، آموزش بهداشت، مداخله، چاقی، اضافه وزن و دانش آموزان