



Paper ID: 313

خودکارآمدی و فعالیت فیزیکی در دختران نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن در تهران

دکتر اشرف پیراسته^۱، ناهید خلدی^۲، کتیری خاجوی شجاعی^۲

خلاصه مقاله:

مقدمه: چاقی در طی دو دهه گذشته در بسیاری از کشورهای جهان روند رو به رشدی داشته است، چاقی و بیماریهای غیرواگیر وابسته به آن به یکی از مشکلات بهداشتی عمومی ایران تبدیل شده است. ابتلا به چاقی در دوران کودکی و نوجوانی طیف وسیعی از مشکلات جسمی و روانی را به همراه داشته و زمینه ساز بروز بسیاری از بیماریهای مزمن و غیر واگیردار در بزرگسالی است.

فعالیت فیزیکی منظم و مستمر در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوان و حفظ وزن ایده ال در این گروهها تاثیر زیادی دارد. بهبود توانایی دانش آموزان در مدارس و افزایش خودکارآمدی و ارتباطات فردی نیز از پیامدهای ورزش منظم محسوب می شود. این مطالعه با هدف بررسی خودکارآمدی و فعالیت فیزیکی در دختران نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن انجام شده است.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی مقطعی بوده و جمعیت مورد مطالعه شامل دختران چاق و دارای اضافه وزن نوجوان شهر تهران بوده است. این مطالعه با استفاده از پرسشنامه استاندارد بر روی ۵۰۰ نفر انجام شده است. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها: میانگین سنی افراد شرکت کننده ۱۳/۶±۰/۸۳۹ سال و میانگین وزن ۵/۵۲۹±۰/۵۸۸ کیلوگرم بود. یافته ها نشان داد که ۷۸/۸٪ از دانش آموزان در اوقات فراغت خود هیچگونه فعالیت فیزیکی ندارند و ۸۱/۸٪ افراد در هیچ کلاس ورزشی شرکت ندارند و ۶۷/۶٪ افراد حداقل فعالیت فیزیکی هفتگی را نداشتند و فقط ۱۲/۲ درصد افراد به حد استاندارد فعالیت فیزیکی هفتگی رسیده اند. بین امتیاز خودکارآمدی و فعالیت فیزیکی هفتگی رابطه معنادار مستقیم وجود داشت ($P < 0.001$) و ۲۸۲/۳٪ بدین معنی که با افزایش مجموع امتیاز خودکارآمدی، دانش آموزان فعالیت فیزیکی بیشتری انجام می دادند.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر، سیاست گزاران سلامت می بایست جهت پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در نوجوانان مداخلات آموزشی مبتنی بر افزایش فعالیت فیزیکی و خودکارآمدی آن طراحی و اجرا نمایند.

واژه های کلیدی: خودکارآمدی، فعالیت فیزیکی، چاقی، اضافه وزن، دختر، تهران

(۱) دانشگاه شاهد: pirasteh.ashraf@gmail.com

(۲) دانشگاه شاهد