

مقایسه دو روش آموزش تغذیه و شیوه فعال زندگی بر بسامد خوراک، ترکیب بدن و برخی عوامل آمادگی جسمانی دختران دبستانی

راضیه طوفانی

چکیده

هدف: آموزش تغذیه و شیوه فعال زندگی می تواند نقش تعیین کننده ای در انتقال آگاهی و ایجاد نگرش مطلوب و افزایش فعالیت بدنی و تحرک جسمانی در دانش آموزان داشته باشد. مطالعه حاضر با هدف مقایسه دو روش آموزش تغذیه و شیوه فعال زندگی یکی کتابچه و دیگری سخنرانی بر بسامد خوراک، ترکیب بدن و برخی عوامل آمادگی جسمانی دختران دبستانی ۱۰-۱۲ ساله ناحیه یک رشت انجام شده است.

روش کار: تعداد ۳۰۰ نمونه به طور در دسترس انتخاب و در سه گروه سخنرانی، کتابچه و شاهد (به ترتیب با BMI $21/32 \pm 4/88$ ، $19/5 \pm 2/51$ ، $20/82 \pm 4/58$) به طور مساوی تقسیم شدند. در ابتدای مطالعه بسامد خوراک در هر سه گروه بررسی شد. سپس در یک گروه با استفاده از کتابچه خودآموز و در گروه دیگر به روش سخنرانی پرسش و پاسخ آموزش انجام گردید، در گروه شاهد برنامه ویژه ای ارائه نشد. شاخص توده بدن (BMI)، درصد چربی بدن و وزن بدون چربی اندازه گیری شد. فاکتورهای آمادگی جسمانی شامل انعطاف پذیری، درازونشست، توان هوازی اندازه گیری شد. آموزش تغذیه ای و شیوه فعال زندگی دانش آموزان ۸ هفته، ۲ جلسه ای مدت زمان ۳۰ دقیقه پس از آموزش در هر سه گروه، مجدداً بررسی گردید. از روش های آماری T همبسته، آنالیز واریانس یک طرفه، ویلکاکسون و کروسکال والیس برای عملیات آماری استفاده گردید.

یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد آموزش تغذیه و شیوه فعال زندگی در گروه سخنرانی بهتر از دو گروه دیگر کتابچه و شاهد بوده است ($p < 0/05$). آموزش در شاخص توده بدن، دور شکم و درصد چربی بدن، افزایش داشته ولی معنی دار نبوده است ($P > 0/05$). فقط در گروه کنترل BMI افزایش معنی دار داشته است ($P < 0/05$). وزن بدون چربی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی در گروه سخنرانی و کتابچه افزایش معنی دار داشته است ($P < 0/05$). در گروه کنترل معنی دار نبوده است ($P > 0/05$). توان هوازی در گروه سخنرانی و کتابچه کاهش معنی دار داشته است ($P < 0/05$). تنها در گروه کنترل افزایش معنی دار بوده است ($P < 0/05$). در بسامد میوه، لبنیات و سبزیجات افزایش معنی دار در گروه سخنرانی و کتابچه بوده است ($P < 0/05$). ولی در گروه کنترل معنی دار نبوده است ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد روش سخنرانی برای بیشتر عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن و بسامد خوراک مؤثرتر از روش کتابچه بوده است. گرچه در بسیاری از متغیرها روش کتابچه نیز به خوبی نتیجه بخش بود.

واژگان کلیدی: آموزش، تغذیه، شیوه فعال زندگی، بسامد خوراک، سخنرانی، کتابچه، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی