

چکیده

مقدمه: چاقی و اضافه وزن کودکان یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. مدرسه مکان مناسب برای آموزش بهداشت به کودکان و نوجوانان است و آموزش تغذیه و شیوه فعال زندگی می تواند بر دانش و مهارت های کافی و ارزش هایی که سلامت آن ها را گسترش بخشد نقش تعیین کننده ای داشته باشد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه آثار دو روش آموزشی جدید شیوه زندگی بر سطح فعالیت بدنی، بسامد خوراک و شاخص های آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی در دختران دارای اضافه وزن و چاق نوجوان بود.

روش: پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و بصورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان غیر ورزشکار چاق و دارای اضافه وزن رده سنی ۱۲ تا ۱۶ ساله دارای اضافه وزن و چاق شهر تالش تشکیل می دادند که دو هفته قبل از شروع تمرین به صورت نمونه گیری در دسترس، ۹۰ نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند، و به صورت غیرتصادفی به ۳ گروه ۳۰ نفره تقسیم شدند. گروه اول آموزش و تمرین هوازی، گروه دوم آموزش و گروه سوم کنترل که هیچ گونه فعالیت بدنی نداشتند. از هر سه گروه قبل و بعد از ۸ هفته دوره تمرینی اندازه گیریهای انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، استقامت عمومی، BMI، درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به لگن، بسامد خوراک و سطح فعالیت بدنی اندازه گیری شد. اطلاعات با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل می گردد. در این پژوهش از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد ($P < 0/05$).

نتایج: مقایسه بین نمرات پیش و پس آزمون انعطاف پذیری، دوی ۵۴۰ متر، مصرف لبنیات و سطح فعالیت بدنی در گروه های کنترل، تمرین هوازی و آموزش تفاوت معنی داری را نشان داد. همچنین بین نمرات پیش و پس آزمون درازنشست، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن، میوه و سبزیجات در گروه های تمرین هوازی و آموزش تفاوت معنی داری را نشان داد. اما بین نمرات پیش و پس آزمون نسبت دور کمر به لگن در گروه های تمرین هوازی و آموزش تفاوت معنی داری ایجاد نشد. بین سه گروه مورد بررسی در انعطاف پذیری، درازنشست و دوی ۵۴۰ متر، توده بدن، چربی زیر جلد، سطح فعالیت بدنی و در مصرف لبنیات، میوه و سبزیجات تفاوت معنی داری وجود داشت.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد بین سه گروه مورد بررسی در شاخص های ترکیب بدن، آمادگی جسمانی و بسامد خوراک تفاوت معنی داری وجود داشت. که این تفاوت به ترتیب در گروه آموزش به همراه تمرین و آموزش بود به این ترتیب گروه تمرین هوازی بر شاخص های فوق موثر تر بود.

کلید واژه: آموزش، تمرین به همراه آموزش، آمادگی جسمانی، بسامد خوراک، ترکیب بدن، سطح فعالیت بدنی، نوجوان