

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

راضیه طوفانی*، 63،

1395-6-27

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 10-12 ساله ناحیه یک رشت انجام شده است. روش کار: تعداد 300 نمونه به طور در دسترس انتخاب و در سه گروه سخنرانی، کتابچه و شاهد (به ترتیب با BMI $88/4 \pm 32/21$ ، $51/2 \pm 5/19$ ، $58/4 \pm 82/20$) 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، درازنشست، توان هوازی اندازه گیری شد. آموزش تغذیه ای و شیوه فعال زندگی دانش آموزان 8 هفته، 2 جلسه ای مدت زمان 30 دقیقه پس از آموزش در هر سه گروه، مجددا 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 ($p < 05/0$). آموزش در شاخص توده بدن، دور شکم و درصد چربی بدن، افزایش داشته ولی معنی دار نبوده است ($05/0P$). وزن بدون چربی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی در گروه سخنرانی و کتابچه افزایش معنی دار داشته است ($P < 05/0$). در گروه کنترل معنی دار نبوده است ($05/0P$). تنها در گروه کنترل افزایش معنی دار بوده است ($P < 05/0$). در بسامد میوه، لبنیات و سبزیجات افزایش معنی دار در گروه سخنرانی و کتابچه بوده است ($P < 05/0$). ولی در گروه کنترل معنی دار نبوده است ($05/0$)

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