

الله
البر الرحيم
بسم



تاییدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از رساله دکتری

خانم زینب غلام نیا شیروانی رشته آموزش بهداشت رساله دکتری خود را با عنوان « طراحی و ارزشیابی مداخله آموزشی تئوری محور به منظور تغییر فعالیت جسمانی در همسران کارکنان آجا » در تاریخ ۱۳۹۳/۹/۲۹ ارائه کردند.

بدینوسیله اعضای هیات داوران نسخه نهایی این رساله را از نظر فرم و محتوا تایید کرده و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه دکتری پیشنهاد می‌کنند.

اعضای هیات داوران	نام و نام خانوادگی	امضاء
استاد راهنما	دکتر فضل اله غفرانی پور	
استاد مشاور	دکتر رضا فراخانلو	
استاد مشاور	دکتر انوشیروان کاظم نژاد	
استاد ناظر	دکتر فرخنده امین شکروی	
استاد ناظر	دکتر صدیقه السادات طوافیان	
استاد ناظر	دکتر محمد کمالی	
استاد ناظر	دکتر هرمز سنایی نسب	
نماینده تحصیلات تکمیلی	دکتر شمس الدین نیکنامی	

آیین نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهشهای علمی

دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش آموختگان و دیگر همکاران طرح، در مورد نتایج پژوهشهای علمی که تحت عناوین پایان نامه، رساله و طرحهای تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجوی مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجو می باشد.

تبصره: در مقالاتی که پس از دانش آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان نامه/ رساله نیز منتشر می شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

ماده ۳- انتشار کتاب و یا نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آیین نامه های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته ها در جشنواره های ملی، منطقه ای و بین المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ در شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۳ در هیأت رئیسه دانشگاه به تایید رسید و در جلسه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم الاجرا است.

«اینجانب **زینب غلام نیا شیروانی** دانشجوی رشته **آموزش بهداشت** ورودی سال تحصیلی **۱۳۸۸** مقطع **دکتری** دانشکده **علوم پزشکی** متعهد می شوم کلیه نکات مندرج در آیین نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته های علمی مستخرج از پایان نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آیین نامه فوق الاشعار به دانشگاه و کالت و نمایندگی می دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هرگونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله براساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هرگونه اعتراض را از خود سلب نمودم.»



امضا

تاریخ ۹۳/۸/۲۹

آئین نامه پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیت های علمی پژوهشی دانشگاه است. بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به دفتر "دفتر نشر آثار علمی" دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه)، عبارت ذیل را چاپ کند:

"کتاب حاضر، حاصل رساله دکتری نگارنده در رشته آموزش بهداشت است که در سال ۱۳۹۳ در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی دکتر فضل اله غفرانی پور، مشاوره دکتر رضا قراخانو و دکتر انوشیروان کاظم نژاد از آن دفاع شده است.

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به "دفتر نشر آثار علمی" دانشگاه اهداء کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تادیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت های بهای خسارت، دانشگاه مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند، به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تامین نماید.

ماده ۶: اینجانب زینب غلام نیا شیروانی دانشجوی رشته آموزش بهداشت مقطع دکتری تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی:

زینب غلام نیا شیروانی

تاریخ: ۹۳/۹/۲۹

امضا:





دانشگاه تربیت مدرس
دانشکده علوم پزشکی

رساله

دوره دکتری تخصصی (Ph.D.) در رشته آموزش بهداشت

عنوان

طراحی و ارزشیابی مداخله آموزشی تئوری محور به منظور تغییر فعالیت جسمانی در

همسران کارکنان آجا

نگارش

زینب غلام نیا شیروانی

استاد راهنما

دکتر فضل اله غفرانی پور

اساتید مشاور

دکتر رضا قراخانلو

دکتر انوشیروان کاظم نژاد

آذر ۱۳۹۳

تقدیم به

همسر عزیز و مهربانم، جناب آقای عمران حسین زاده، که با راهنمایی ها و دلگرمی های مستمر خود همواره محکم ترین پشتوانه زندگیم می باشد و با صبر و گذشت یاور من در سختی های موجود در مسیر علم و دانش بوده و هست. از درگاه خداوند متعال سعادت و سلامت همیشگی را برای ایشان خواستارم.

ترنم عزیزم، که صبورانه مشکلات تحصیل مرا تحمل نمود و من هیچگاه سختی هایی را که او در این راه تحمل نمود فراموش نخواهم کرد. از درگاه باری تعالی توفیق روز افزون او را خواهانم.

پدر و مادر عزیزم، که همواره یار و یاور من بوده اند.

پدر و مادر همسر گرامیم که همیشه در تمامی مراحل زندگی و تحصیل مشوق و حامی من بوده و هستند و محبت هایشان همواره امید بخش مسیر زندگی من بوده است. از درگاه خداوند مهربان سلامتی روزافزون آنها را خواستارم.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را حضور کلیه اساتید و کسانی که مرا در طول تحقیق یاری نموده اند، اعلام می دارم:

استاد محترم راهنما جناب آقای دکتر فضل اله غفرانی پور که با دقت، صبوری و دلسوزی فراوان، در تمامی لحظات مرا در پایان رسانیدن این پژوهش یاری نمودند و کلام گرمشان همیشه آرامش بخش من بوده است.

اساتید محترم مشاور

جناب آقای دکتر رضا قراخانو که همواره با گشاده رویی پذیرای من بودند و مساعدت و همیاری خویش را در مراحل مختلف این پژوهش از اینجانب دریغ نمودند،

و جناب آقای دکتر انوشیروان کاظم نژاد که نظرات مفیدشان روشنگر مسائل آماری این تحقیق بود و مثل همیشه با رویی باز من را راهنمایی می کردند.

جناب آقای دکتر زارعیان و سرکار خانم روشندل که در طول اجرای رساله از حمایت و نظرات ایشان برخوردار بودم و ورود اینجانب را به جامعه پژوهش تسهیل نمودند.

سرکار خانم دکتر امین شکروی و دکتر طوافیان، اساتید مهربانم که وظیفه نظارت بر رساله اینجانب را بر عهده داشتند.

جناب آقای دکتر کمالی و دکتر سنایی نسب که زحمت داوری این رساله را متقبل شدند.

جناب آقای دکتر نیکنامی مدیریت محترم گروه، که با مهربانی و دلسوزی، همیشه قوت قلبی برای همه دانشجویان بوده اند.

جناب آقای دکتر حیدرنیا استاد ارجمندم که همیشه با گشاده رویی دانشجویان را از نظرات خوب و تخصصی شان بهره مند می کنند.

سرکار خانم هانف نیا که همواره در طول تحصیل اینجانب با صبر و گشاده رویی زحمات زیادی را متقبل شدند.

جناب آقای دکتر مهدی بیاتی که از نظرات تخصصی ایشان در زمینه آزمون های آمادگی جسمانی بسیار بهره بردم.

سرکار خانم امیری، عباسی و قاسمی، مربیان و مسئول باشگاه های منازل سازمانی که هیچ گونه کمکی را از ما دریغ ننمودند و همچنین همه عزیزانی که ما را در انجام این تحقیق یاری نمودند.

چکیده

زمینه و هدف: با وجود اینکه فعال بودن یک تعیین کننده اساسی سبک زندگی سالم است، اما میزان فعالیت جسمانی در افراد بویژه زنان کمتر از حد لازم است. بر اساس شواهد علمی، مداخلات آموزش سلامت مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده توسعه یافته با سازه های برنامه ریزی عملکردی و مقابله ای، تاثیر بسزایی در ارتقا و تداوم فعالیت بدنی در افراد دارند. هدف مطالعه حاضر، طراحی و ارزشیابی مداخله آموزشی تئوری محور به منظور تغییر فعالیت جسمانی در همسران کارکنان آجا (ارتش جمهوری اسلامی ایران) بود.

روش بررسی: ابتدا یک مطالعه مقطعی به منظور بررسی پیش بینی کننده های رفتار فعالیت بدنی بر اساس نظریه توسعه یافته با سازه های برنامه ریزی، روی ۱۵۰ نفر از همسران کارکنان آجا ساکن در منازل سازمانی شهر تهران صورت گرفت. در مرحله دوم، یک مطالعه کارآزمایی تصادفی شاهددار روی ۱۳۰ نفر از زنان برای تعیین تاثیر چندرسانه ای آموزشی انجام شد. شرکت کنندگان بطور تصادفی و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردیدند. سازه های نظریه توسعه یافته، فعالیت بدنی و شاخص های آمادگی جسمانی، قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله با استفاده از نرم افزارهای SPSS16 و LISREL8.8 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج تحلیل مسیر نشان داد که الگوی توسعه یافته ۴۸٪ از واریانس قصد و ۳۵٪ از واریانس رفتار را تبیین می کند و نسبت به نظریه اصلی، برازش بهتری دارد. بکارگیری چندرسانه ای آموزشی موجب ارتقا و تداوم سازه های نظریه توسعه یافته و فعالیت بدنی و بهبود و پایداری شاخص های آمادگی جسمانی در گروه آزمون در ۳ و ۶ ماه پس از مداخله گردید ($P < 0/001$)، اما در گروه کنترل هیچ تغییر معناداری حاصل نشد ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج این تحقیق نشان داد که بهره گیری از چندرسانه ای آموزشی مبتنی بر نظریه توسعه یافته رفتار برنامه ریزی شده، موجب بهبود و پایداری رفتار فعالیت بدنی و شاخص های آمادگی جسمانی در بانوان می گردد.

کلمات کلیدی: فعالیت بدنی، نظریه رفتار برنامه ریزی شده، برنامه ریزی عملکردی، برنامه ریزی مقابله ای، چندرسانه ای، شاخص های آمادگی جسمانی، همسران کارکنان نظامی

فهرست مطالب

۱	فصل اول: مقدمه
۲	۱-۱. فعالیت جسمانی و فواید آن
۴	۲-۱. آمادگی جسمانی و هرم فعالیت بدنی
۵	۱-۲-۱. استقامت قلبی تنفسی
۶	۲-۲-۱. قدرت عضلانی
۶	۳-۲-۱. استقامت عضلانی
۷	۴-۲-۱. انعطاف پذیری
۷	۵-۲-۱. ترکیب بدنی
۸	۳-۱. هرم فعالیت بدنی
۹	۱-۳-۱. سطح اول
۹	۲-۳-۱. سطح دوم
۹	۳-۳-۱. سطح سوم
۱۰	۴-۳-۱. سطح چهارم
۱۰	۴-۱. وضعیت فعالیت بدنی در جهان و ایران و عوامل موثر بر آن
۱۳	۵-۱. آموزش سلامت و فعالیت جسمانی
۱۳	۱-۵-۱. اهمیت مداخلات نظریه محور
۱۵	۲-۵-۱. نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۱۷	۳-۵-۱. شکاف قصد- رفتار
۱۸	۴-۵-۱. توسعه TPB با سازه های برنامه ریزی
۲۳	۶-۱. آموزش از طریق نرم افزارهای چندرسانه ای
۲۳	۱-۶-۱. اهمیت بکارگیری چندرسانه ای ها
۲۳	۲-۶-۱. چندرسانه ای

۲۵	۱-۶-۳. اصول طراحی چندرسانه ای
۲۵	۱-۶-۴. مزایای بکارگیری چندرسانه ای ها
۲۷	۱-۶-۵. چندرسانه ای و آموزش سلامت
۲۸	۱-۶-۶. ویژگی های یک چندرسانه ای آموزشی مناسب
۳۱	۱-۶-۷. دلایل بهره گیری از چندرسانه ای آموزشی
۳۱	۱-۷. فعالیت جسمانی در زنان خانواده های نظامی
۳۳	۱-۸. نتیجه گیری
۳۴	فصل دوم: مروری بر مطالعات گذشته
۳۵	۲-۱. مروری بر مطالعات انجام شده
۳۵	۲-۱-۱. مطالعات خارجی
۴۲	۲-۱-۲. مطالعات داخلی
۴۷	فصل سوم: مواد و روش ها
۴۸	۳-۱. مواد پژوهش
۴۸	۳-۱-۱. اهداف پژوهش
۴۸	۳-۱-۱-۱. هدف کلی
۴۸	۳-۱-۱-۲. اهداف اختصاصی
۴۹	۳-۱-۲. فرضیات پژوهش
۵۱	۳-۱-۳. تعاریف واژه ها
۵۱	۳-۱-۳-۱. نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۵۱	۳-۱-۳-۱-۱. نگرش نسبت به رفتار
۵۲	۳-۱-۳-۱-۲. هنجارهای انتزاعی
۵۳	۳-۱-۳-۱-۳. کنترل رفتاری درک شده
۵۳	۳-۱-۳-۱-۴. قصد رفتاری

- ۵۳ ۵-۱-۳-۱-۳. فعالیت جسمانی
- ۵۴ ۲-۳-۱-۳. برنامه ریزی عملکردی
- ۵۴ ۳-۳-۱-۳. برنامه ریزی مقابله ای
- ۵۴ ۴-۳-۱-۳. آمادگی جسمانی
- ۵۵ ۱-۴-۳-۱-۳. استقامت قلبی - تنفسی
- ۵۵ ۲-۴-۳-۱-۳. قدرت عضلانی
- ۵۵ ۳-۴-۳-۱-۳. استقامت عضلانی
- ۵۶ ۴-۴-۳-۱-۳. انعطاف پذیری
- ۵۶ ۵-۴-۳-۱-۳. ترکیب بدنی
- ۵۶ ۵-۳-۱-۳. چندرسانه ای
- ۵۷ ۴-۱-۳. روش و ابزارهای گردآوری داده ها
- ۵۷ ۱-۴-۱-۳. پرسشنامه خصوصیات جمعیت شناختی
- ۵۷ ۲-۴-۱-۳. پرسشنامه توسعه یافته TPB
- ۵۸ ۱-۲-۴-۱-۳. روایی و پایایی پرسشنامه توسعه یافته TPB
- ۶۵ ۲-۲-۴-۱-۳. نمره دهی پرسشنامه توسعه یافته TPB
- ۶۶ ۳-۴-۱-۳. پرسشنامه سابقه پزشکی
- ۶۶ ۴-۴-۱-۳. پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی
- ۶۶ ۵-۴-۱-۳. پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی
- ۶۷ ۶-۴-۱-۳. فرم ثبت میزان آمادگی جسمانی و پیشرفت آن
- ۶۸ ۷-۴-۱-۳. پرسشنامه مربوط به روش آموزش
- ۶۸ ۸-۴-۱-۳. آزمون های آمادگی جسمانی
- ۶۸ ۱-۸-۴-۱-۳. استقامت قلبی - تنفسی
- ۷۱ ۲-۸-۴-۱-۳. قدرت عضلانی

- ۷۲ ۳-۱-۴-۸-۳. استقامت عضلانی
- ۷۳ ۳-۱-۴-۸-۴. انعطاف پذیری
- ۷۴ ۳-۱-۴-۸-۵. ترکیب بدنی
- ۸۰ ۳-۲-۲. روش پژوهش
- ۸۰ ۳-۲-۱. نوع پژوهش
- ۸۱ ۳-۲-۲. جامعه و واحدهای پژوهش
- ۸۱ ۳-۲-۳. حجم نمونه و روش نمونه گیری
- ۸۳ ۳-۲-۴. محیط پژوهش
- ۸۳ ۳-۲-۵. روش انجام تحقیق
- ۸۴ ۳-۲-۶. مطالعه تحلیل مسیر
- ۸۵ ۳-۲-۷. شرح تفصیلی مداخله آموزشی
- ۸۵ ۳-۲-۷-۱. طراحی چندرسانه ای آموزشی بانوان و زندگی فعال
- ۸۵ ۳-۲-۷-۲. بخش های چندرسانه ای آموزشی بانوان و زندگی فعال
- ۸۷ ۳-۲-۷-۳. جلسات آموزشی
- ۸۹ ۳-۲-۷-۳-۱. جلسه اول: نگرش نسبت به رفتار (نگرش ابزاری و عاطفی)
- ۹۱ ۳-۲-۷-۳-۲. جلسه دوم: هنجارهای انتزاعی
- ۹۵ ۳-۲-۷-۳-۳. جلسه سوم: کنترل رفتاری درک شده و قصد رفتاری
- ۹۹ ۳-۲-۷-۳-۴. جلسه چهارم: برنامه ریزی عملکردی
- ۱۰۲ ۳-۲-۷-۳-۵. جلسه پنجم: برنامه ریزی مقابله ای
- ۱۰۴ ۳-۲-۷-۳-۶. جلسه ششم: رفتار
- ۱۰۶ ۳-۲-۷-۳-۷. جلسه هفتم: رفتار
- ۱۱۱ ۳-۲-۷-۳-۸. جلسه هشتم: رفتار
- ۱۱۳ ۳-۲-۷-۴. ویژگی های آموزشی و فنی چندرسانه ای آموزشی بانوان و زندگی فعال

۱۱۷.....	۳-۲-۷-۵. ارائه چندرسانه ای آموزشی به شرکت کنندگان.....
۱۱۸.....	۳-۲-۸. روش تجزیه و تحلیل داده ها.....
۱۲۰.....	۳-۲-۹. ملاحظات اخلاقی.....
۱۲۱.....	۳-۲-۱۰. محدودیت ها و مشکلات انجام پژوهش.....
۱۲۳.....	فصل چهارم: نتایج و یافته‌ها
۱۲۴.....	۴-۱. نتایج پژوهش.....
۱۵۸.....	فصل پنجم: بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها
۱۵۹.....	۵-۱. بحث.....
۱۵۹.....	۵-۱-۱. بحث مطالعه مقطعی.....
۱۵۹.....	۵-۱-۱-۱. بررسی روایی سازه.....
۱۵۹.....	۵-۱-۱-۱-۱. تحلیل عاملی اکتشافی.....
۱۶۰.....	۵-۱-۱-۱-۲. تحلیل عاملی تاییدی.....
۱۶۱.....	۵-۱-۱-۲. تحلیل مسیر.....
۱۶۶.....	۵-۱-۲. بحث مطالعه مداخله ای.....
۱۸۰.....	۵-۲. نتیجه گیری.....
۱۸۲.....	۵-۳. پیشنهادات برای مطالعات آینده.....
۱۸۳.....	۶-۳. پیشنهادات برای مسئولین ذیربط.....
۱۸۵.....	فهرست منابع.....
۲۰۰.....	ضمائم.....
۲۲۷.....	Abstract.....

فهرست جداول

- جدول ۱-۳. ارزیابی امتیاز حداکثر اکسیژن مصرفی (ml/kg/min) در زنان بر حسب سن ۷۰
- جدول ۲-۳. داده های معیار جهت تست قدرت چنگ (kg) در زنان ۷۱
- جدول ۳-۳. ارزیابی امتیاز استقامت عضلانی بر حسب آزمون دراز و نشست اصلاح شده (تعداد در دقیقه) در زنان بر حسب سن ۷۲
- جدول ۴-۳. داده های معیار برای آزمون خمش بدن به جلو در زنان بزرگسال ۷۴
- جدول ۵-۳. درصد چربی بدن زنان با توجه به میزان خطر آن ۷۶
- جدول ۶-۳. هنجار نسبت محیط کمر به لگن در زنان ۷۸
- جدول ۷-۳. سطح بندی اضافه وزن بر اساس شاخص توده بدن ۷۹
- جدول ۸-۳. طرح درس هفته اول ۸۹
- جدول ۹-۳. طرح درس هفته دوم ۹۳
- جدول ۱۰-۳. طرح درس هفته سوم ۹۶
- جدول ۱۱-۳. طرح درس هفته چهارم ۹۹
- جدول ۱۲-۳. طرح درس هفته پنجم ۱۰۲
- جدول ۱۳-۳. طرح درس هفته ششم ۱۰۵
- جدول ۱۴-۳. طرح درس هفته هفتم ۱۰۷
- جدول ۱۵-۳. طرح درس هفته هشتم ۱۱۱
- جدول ۱-۴. نتایج پایایی پرسشنامه توسعه یافته TPB ۱۲۵
- جدول ۲-۴. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه توسعه یافته TPB ۱۲۶
- جدول ۳-۴. مقایسه شاخص های برازش الگوهای اندازه گیری TPB و TPB توسعه یافته ۱۲۹
- جدول ۴-۴. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کلی سازه های TPB توسعه یافته ۱۳۲
- جدول ۵-۴. مقایسه شاخص های برازش تحلیل مسیر الگوهای TPB و TPB توسعه یافته ۱۳۳
- جدول ۶-۴. بررسی و مقایسه گروههای آزمون و کنترل از نظر متغیرهای جمعیت شناختی کمی ۱۳۴

- جدول ۴-۷. بررسی و مقایسه گروه‌های آزمون و کنترل از نظر متغیرهای جمعیت شناختی کیفی (رتبه‌ای)... ۱۳۵
- جدول ۴-۸. بررسی و مقایسه گروه‌های آزمون و کنترل از نظر متغیرهای جمعیت شناختی کیفی (اسمی)... ۱۳۶
- جدول ۴-۹. بررسی و مقایسه سازه نگرش ابزاری بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۳۷
- جدول ۴-۱۰. بررسی و مقایسه سازه نگرش عاطفی بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۳۸
- جدول ۴-۱۱. بررسی و مقایسه سازه هنجارهای انتزاعی بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۳۹
- جدول ۴-۱۲. بررسی و مقایسه سازه کنترل رفتاری درک شده بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۰
- جدول ۴-۱۳. بررسی و مقایسه سازه قصد رفتاری بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۱
- جدول ۴-۱۴. بررسی و مقایسه سازه برنامه ریزی عملکردی بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۲
- جدول ۴-۱۵. بررسی و مقایسه سازه برنامه ریزی مقابله‌ای بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۳
- جدول ۴-۱۶. بررسی و مقایسه سازه رفتار فعالیت جسمانی بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۴
- جدول ۴-۱۷. بررسی و مقایسه فعالیت جسمانی (بر حسب دقیقه در هفته) بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۵
- جدول ۴-۱۸. بررسی و مقایسه فعالیت جسمانی (بر حسب روز در هفته) بین گروه‌های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله... ۱۴۶

- جدول ۴-۱۹. بررسی و مقایسه فعالیت جسمانی (بر حسب شدت فعالیت) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۴۷
- جدول ۴-۲۰. بررسی و مقایسه فعالیت جسمانی (بر حسب فعال بودن) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۴۹
- جدول ۴-۲۱. بررسی و مقایسه شاخص استقامت قلبی- تنفسی (ml/kg/min) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۱
- جدول ۴-۲۲. بررسی و مقایسه شاخص قدرت عضلانی (kg) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۲
- جدول ۴-۲۳. بررسی و مقایسه شاخص استقامت عضلانی (تعداد در دقیقه) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۳
- جدول ۴-۲۴. بررسی و مقایسه شاخص انعطاف پذیری (cm) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۴
- جدول ۴-۲۵. بررسی و مقایسه درصد چربی بدن بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۵
- جدول ۴-۲۶. بررسی و مقایسه نسبت دور کمر به لگن (cm) بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۶
- جدول ۴-۲۷. بررسی و مقایسه شاخص توده بدنی بین گروه های آزمون و کنترل در سه مقطع زمانی قبل، سه و شش ماه بعد از مداخله..... ۱۵۷

فهرست شکل ها

- شکل ۱-۱. هرم فعالیت بدنی..... ۸
- شکل ۱-۲. نظریه رفتار برنامه ریزی شده..... ۱۷
- شکل ۴-۱. الگوی اندازه گیری پرسشنامه TPB توسعه یافته..... ۱۲۸
- شکل ۴-۲. الگوی تحلیل مسیر TPB..... ۱۳۰
- شکل ۴-۳. الگوی تحلیل مسیر TPB توسعه یافته..... ۱۳۱

فصل اول

مقدمه

۱-۱. فعالیت جسمانی و فواید آن

توسعه صنعتی، افزایش تمایل به شهرنشینی و ماشینی شدن زندگی، تاثیرات عمده ای در شیوه زندگی افراد ایجاد نموده و شیوه زندگی کم تحرک را برای جوامع به ارمغان آورده است [۱]. افراد می توانند سلامت و کیفیت زندگی خود را با اختصاص دادن اندکی از وقت خود به فعالیت های بدنی در زندگی روزمره ارتقا دهند [۲]. اگر بر آموزه های دینی خود نیز بنگریم، متوجه می شویم که در دین اسلام هیچ گونه تعارضی با فعالیت جسمانی وجود ندارد بلکه در اغلب اعصار اسلامی پرداختن به فعالیت بدنی یکی از فعالیت های برجسته انسانی و فرهنگی در میان مسلمانان به شمار می رفته است و تمامی مولفه های نظام اجتماعی را در بر داشته است. هدف غایی فعالیت بدنی از دیدگاه اسلام، تامین سلامت، بهداشت بدن و در نتیجه حرکت به سوی کمال است [۳].

فعالیت جسمانی^۱ به هر گونه حرکت بدن گفته می شود که توسط انقباض عضلات اسکلتی ایجاد و موجب افزایش مصرف انرژی می شود [۴]. به هر گونه حرکت در زندگی روزانه از قبیل کار، تفریح، فعالیت های ورزشی و عملی، فعالیت بدنی گفته می شود که طیف گسترده ای از فعالیت ها با شدت های مختلف از قبیل قدم زدن، دویدن، پریدن، فعالیت های ورزشی و غیره را شامل می شود. فعالیت بدنی می تواند هر روز و بدون هیچ هزینه ای انجام شود. فعالیت جسمانی مناسب (با شدت متوسط) باید در تمام روزها یا حداقل پنج روز از هفته انجام شود [۵]. مردم در چهار حوزه زندگی خود فرصتی برای انجام فعالیت جسمانی دارند: ۱. محل کار (به خصوص اگر شغل آنها مستلزم کار بدنی باشد)، ۲. رفت و آمد (برای مثال پیاده روی یا دوچرخه سواری برای رسیدن به سر کار)، ۳.

^۱) Physical activity

وظایف خانگی (شامل کارهای خانه) و ۴. اوقات فراغت (شرکت در فعالیت های ورزشی یا تفریحی) [۶]. فعالیتی که بتواند موجب مصرف حداقل ۲۰۰-۱۵۰ کیلوکالری در روز یا ۱۰۰۰ کیلوکالری در هفته گردد، فواید سلامتی قابل توجهی را به همراه دارد [۷]. جهت ارزیابی سطح فعالیت بدنی سه عامل باید مورد بررسی قرار گیرد: فراوانی، طول مدت و شدت فعالیت. فراوانی معمولاً بر حسب تعداد روزهای فعالیت در هفته ارزیابی می شود. طول مدت، به دقایق فعالیت فرد در هر جلسه اشاره می نماید و شدت نیز میزان تلاشی است که شخص هنگام انجام فعالیت دارد و به صورت خفیف، متوسط و شدید تقسیم می گردد [۸]. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت افراد بزرگسال در طیف سنی ۱۸ تا ۶۵ سال بایستی به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهند، برای مثال ۵ روز هفته را به پیاده روی تند ۳۰ دقیقه ای اختصاص دهند [۴].

بطور کلی اهداف فعالیت جسمانی را می توان در سه دسته طبقه بندی کرد: ۱. کسب سلامتی و توسعه آمادگی که اولین هدف شرکت در فعالیت جسمانی می باشد، ۲. تجربه حرکتی که از نیازهای بشر است و اشاره دارد که فعالیت جسمانی بخودی خود هدف است و هدفش کسب تجربه و شرکت کردن در آن است، ۳. یکپارچه بودن ذهن و جسم که بیان می دارد که ذهن و جسم یک واحد یگانه است و فعالیت بدنی بخشی از واحد کلی انسان را تشکیل می دهد. در واقع هدف عمومی از فعالیت جسمانی افزایش کیفیت زندگی است. کسب سلامتی اولین هدفی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن به فعالیت جسمانی می پردازند [۳].

در سبک زندگی سالم، پرداختن به فعالیت بدنی، مهم ترین و سودمندترین عامل می باشد، زیرا منافع سلامتی و اقتصادی آن انکار ناپذیر است. منافی که با شروع زودرس آن، بسیار وسیع و با شروع دیررس آن نیز قابل دستیابی است [۹]. فعالیت جسمانی از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان فعالیت و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت و پس از خاتمه فعالیت. برای مثال، فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۱۰ دقیقه می تواند مصرف انرژی بدن را در حال استراحت ۵ تا ۱۰٪ طی ۴۸-۲۴ ساعت افزایش دهد [۱۰].