

## عنوان مقاله:

بررسی میزان اثر بخشی آموزش فعالیت بدنی براساس تئوری خود تنظیمی بر کیفیت زندگی سالمندان خمینی شهر

## محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 20، شماره 6 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

عباسعلی دهقانی تفتی - *Department of Health in Disaster and Emergencies, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd, Iran*

مهدی کرمی - *Department of Health in Disaster and Emergencies, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd, Iran*

حسن رضایی پندری - *Department of Health in Disaster and Emergencies, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd, Iran*

سارا جام برسنگ - *Department of Health in Disaster and Emergencies, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd, Iran*

مریم رحمتی اندانی - *Department of Health in Disaster and Emergencies, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd, Iran*

## خلاصه مقاله:

به کارگیری راهبردهای خود تنظیمی، بخش مهمی از مداخلات ورزشی است که اهمیت استفاده از آنها در ارتقای فعالیت فیزیکی ثابت شده است مطالعه حاضر جهت بررسی میزان اثر بخشی آموزش فعالیت بدنی براساس تئوری خود تنظیمی بر کیفیت زندگی سالمندان خمینی شهر اجرا گردید. مواد و روش ها: مطالعه مداخله ای که بر روی ۶۴ سالمند مراکز سلامت دستگرد و بوعلی شهرستان خمینی شهر- اصفهان انجام شد. گروه مداخله، برنامه فعالیت بدنی به روش خود تنظیمی آموزش دادیم. اطلاعات مورد نیاز با استفاده از پرسشنامه های کیفیت زندگی و فعالیت فیزیکی قبل و دو ماه پس از مداخله جمع آوری شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ و روش های آماری کای اسکوتر، تست فیشر، من ویتنی، تی تست و آنالیز کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: در گروه مداخله و کنترل از ابعاد فعالیت بدنی، میانگین راه رفتن  $۷۵/۷ \pm ۳۵/۷$  و  $۵۴/۱۵ \pm ۰۱/۸$ ، فعالیت بدنی متوسط  $۸۷/۲ \pm ۸۵/۲$  در مقابل  $۵۳/۵ \pm ۲۳/۶$  و فعالیت بدنی سبک  $۸۶/۲ \pm ۷۱/۱۵$  در مقابل  $۸۶/۷ \pm ۴۱۱۴$  افزایش داشت این اختلاف ها از نظر آماری معنی دار بود. همچنین از ابعاد کیفیت زندگی در گروه مداخله به ترتیب، میانگین روابط اجتماعی  $۳/۱۷ \pm ۷۶/۶۱$  در مقابل  $۶۸/۹ \pm ۷۵/۶۸$ ، سلامت روان  $۱/۵۱ \pm ۰۶/۱۱$  در مقابل  $۶۷/۵۳ \pm ۶۶/۹$  بود که این اختلاف نیز از نظر آماری معنی دار بود ( $P > ۰۵/۰$ ). نتیجه گیری: بکارگیری راهبردهای خودتنظیمی منجر به افزایش فعالیت فیزیکی در سالمندان می گردد، در واقع هر چه سالمند، پر تحرک تر باشد، میزان روابط اجتماعی و سلامت روان ارتقاء می یابد.

## کلمات کلیدی:

Elderly, Education, Physical activity, Quality of life, Self-regulation, سالمندی, آموزش, فعالیت بدنی, کیفیت زندگی, خود تنظیمی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1441130>

