



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

بررسی تأثیر آموزش الکترونیکی بر فعالیت فیزیکی و نگرش نسبت به تغذیه سالم در

دانش آموزان دختر ۱۰ تا ۱۲ سال دارای اضافه وزن

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در

رشته پرستاری گرایش آموزش بهداشت جامعه

نگارنده:

راضیه رضایی

اساتید راهنما:

استاد راهنمای اول: سرکار خانم دکتر زهرا راهنورد

استاد راهنمای دوم: سرکار خانم فرزانه یوسفی

استاد مشاور تغذیه: جناب آقای نادر جعفری کلهر

استاد مشاور آمار: دکتر امل ساکی مالچی

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

شماره پایان نامه:

چکیده

عنوان: بررسی تأثیر آموزش الکترونیکی بر فعالیت فیزیکی و نگرش نسبت به تغذیه سالم در دانش آموزان دختر

۱۰ تا ۱۲ سال دارای اضافه وزن

مقدمه و هدف: در سالهای اخیر علاوه بر اینکه فعالیت جسمی کودکان در جامعه رو به کاهش بوده، ذائقه غذایی آنها نیز به جای غذاهای سنتی و میان وعده‌های سالم به سوی مواد غذایی پرکالری و فاقد ارزش غذایی گرایش پیدا کرده‌است که می‌تواند از عوامل مستعد کننده چاقی در دانش آموزان باشد. با توجه به روند روزافزون چاقی می‌توان از طریق مداخلات آموزشی مناسب از شیوع این بیماری و عوارض ناشی از آن پیشگیری کرد. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر آموزش الکترونیکی بر فعالیت فیزیکی و نگرش نسبت به تغذیه سالم در دانش آموزان صورت گرفت.

روش کار: این پژوهش، مطالعه‌ای نیمه تجربی بود. دو گروه ۷۵ نفری مداخله و کنترل از دانش آموزان دختر ۱۰ تا ۱۲ سال دارای اضافه وزن مدارس دولتی دخترانه مقطع ابتدایی منطقه ۱۷ شهر تهران به روش نمونه‌گیری ساده و آسان انتخاب شدند. آموزش به روش الکترونیکی در قالب تصویر، متن، انیمیشن، فیلم و به صورت لوح فشرده نرم افزاری در اختیار دانش آموزان قرار گرفت. فعالیت فیزیکی و نگرش نسبت به تغذیه سالم دانش آموزان طی دو مرحله (قبل و ۲ ماه بعد از آموزش) با کمک پرسشنامه استاندارد فعالیت فیزیکی کودکان (این پرسشنامه توسط زارعی ترجمه و روایی و پایایی شده‌است) و پرسشنامه نگرش نسبت به تغذیه سالم (این پرسشنامه توسط شاه محمدی تدوین شده‌است) جمع آوری گردید. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون کای دو، آزمون دقیق فیشر و تحلیل کواریانس تحت نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: قبل از آموزش، دو گروه از نظر متغیرهای دموگرافیک، به جز سه مورد (پایه تحصیلی، شغل پدر و مدت زمان استفاده از رایانه) همگن بودند. مقایسه دو گروه مداخله و کنترل بعد از آموزش نشان داد که در گروه مداخله تفاوت معناداری نسبت به گروه کنترل در میزان فعالیت فیزیکی وجود دارد. از نظر نگرش نسبت به تغذیه سالم دو گروه پس از آزمون اختلاف معناداری نشان ندادند.

نتیجه‌گیری: آموزش الکترونیکی بر بهبود میزان فعالیت فیزیکی دانش آموزان مؤثر بوده اما بر نگرش نسبت به تغذیه سالم تأثیری نداشته‌است.

کلمات کلیدی: آموزش الکترونیکی؛ نگرش به تغذیه؛ فعالیت فیزیکی؛ دانش آموزان؛ اضافه وزن



Teheran University of Medical Sciences

School of/ Research center of Faculty of nursing and midwifery

Title:

Investigating the Impact of Electronic Education on physical activity and attitude toward healthy nutrition in female students(10 to 12 years old) with overweight

A thesis /dissertation submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science(MSc)

In

community health nursing

By

Razieh Rezaie

Supervisors

Zahra Rahnavard

Farzaneh Yossefi

Year:2016

Register number: 822

Investigating the Impact of Electronic Education on physical activity and attitude toward healthy nutrition in female students(10 to 12 years old) with overweight

Abstract

Background and aim : Recently not only the taste of children is changing from traditional food and healthy snacks to high-calorie food without any nutritional value but also their orientation Physical activity is decreasing Which can be caused obesity in children. We can prevent obesity and so its circumstances by using and participating suitable teaching . The purpose of this study is evaluation of the effect of electronic learning on physical activity and attitude toward healthy nutrition in students.

Methods & Materials:

In this quasi –experimental study two intervention and control groups of students were considered. Each group consists of 75 female students(10 to12 years old with overweight) from elementary schools of Tehran 17th zone which were selected sampling method simply and easily . Teaching was carried out in the form of software CDs with pictures, texts, fixed graphics and films. The students’ physical activities and attitude toward healthy nutrition were studied according to two steps (two months before and two months after teaching) by children physical activity standard questionnaire which is translated, validated and reliable by Zarei and also attitude toward healthy nutrition questionnaire which is framed by Shah Mohammady. The result was analysed by descriptive and analytical statistics according to K2 ,Fisher test and T test applying SPSS version 19. Two groups were alike based on Demographic Variables instead of three points (grade , father job and duration of computer using) before teaching. Comparison between two groups after teaching showed significant and meaningful difference according to their physical activities but no significant and meaningful difference according attitude toward healthy nutrition.

Results: There was no significant difference between two groups in the characteristics, nutrition pattern and level of physical activity of the participants before the intervention. A significant increase was revealed in intervention groups in level of physical activity but wasn’t significant difference between two groups mean scores of nutrition pattern after intervention.

Conclusion:

The results of this study showed that Electronic Education is effective on level of physical activity students but has no effect in nutrition pattern students.

Key words : Electronic Education, , Physical Activity, nutrition attitudes, students , overweight.