



تأثیر برنامه توانمند سازی مبتنی بر الگوی رویکرد فرآیند رفتار بهداشتی در ارتقای فعالیت فیزیکی زنان میانسال

Effects of an empowerment program for promoting physical activity in middle – aged women:

An application of the health action process approach

زندگی بدون تحرک به عنوان یک عامل خطر بالقوه بیماری های مزمن شناخته شده است. با توجه به این که میانسالان جزو افراد در معرض خطر بیماری های مزمن هستند، فعالیت فیزیکی در پیشگیری از این بیماری ها در این گروه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مطالعات نشان داده اند که آموزش انجام فعالیت های فیزیکی متناسب با افراد میانسال مانند: 150 دقیقه پیاده روی تند یا ورزش های گروهی مانند ایروبیک در هفته انگیزه و اراده انجام فعالیت فیزیکی و تداوم انجام این فعالیتها را در زنان میانسال را افزایش داده و همچنین باعث درک عمیق خطرات، پیامدها و باور بر توانایی ها و نهایتاً انجام رفتار فعالیت فیزیکی بیشتر می شود.

پیشنهادات: در همین راستا پیشنهاد می گردد در مراکز بهداشتی درمانی مداخلاتی جهت آموزش این گروه از رفتارها برای میانسالان انجام گیرد. همچنین برپایی ایستگاه های آموزشی در سطح پارک ها و بوستان هایی که برای ورزش صبحگاهی و پیاده روی استفاده می گردد می تواند نقش پررنگی در فرهنگ سازی و ارتقا آگاهی، نگرش و عملکرد افراد ایفا نماید.

گروه های مخاطب: رسانه ها و مردم-متخصصان و پژوهشگران-سیاستگذاران پژوهش و درمانی

مجری اصلی: دکتر معصومه هاشمیان تاریخ اتمام طرح: 1398/2/30