

## عنوان مقاله:

بررسی شاخص های ترکیب بدنی کارکنان شرکت برق منطقه ای زنجان با استفاده از دستگاه آنالیز ترکیب بدنی

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سیدحسین موسوی - شرکت برق منطقه ای زنجان

معصومه صمیمی فرد - شرکت برق منطقه ای زنجان

## خلاصه مقاله:

افزایش بی تحرکی بین اقشار مختلف جامعه و بدنبال آن افزایش چاقی و درصد چربی در بدن یکی از شایع ترین عوامل خطرزای بیماری های مهم به شمار می رود و سبب افزایش خطر مرگ و میر شده است. هدف از پژوهش حاضر ارزیابی شاخص های ترکیب بدنی کارکنان شرکت برق منطقه ای زنجان می باشد. آزمودنیهای این پژوهش شامل 623 نفر کارمند 560 نفر مرد و 63 نفر زن به ترتیب با میانگین سنی  $7/53 \pm 41/8$  و  $7/22 \pm 42/1$  سال، وزن  $12/24 \pm 80/6$  و  $12/47 \pm 66/5$  کیلوگرم و قد  $7/14 \pm 173/5$  و  $6/51 \pm 157/7$  سانتی متر بودند. برخی از فاکتور های ترکیب بدنی آزمودنیها شامل (درصد چربی، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به دور لگن با استفاده از سیستم آنالیز ترکیب بدنی اندازهگیری شدند. نتایج نشان داد مردان و زنان در شاخص توده بدنی به ترتیب 5 و  $1/6$  درصد کم وزن،  $29/8$  و  $39/7$  درصد وزن نرمال،  $52$  و  $33/3$  درصد وزن اضافی،  $17/6$  و  $25/4$  درصد چاق بوده اند. در شاخص درصد چربی مردان و زنان به ترتیب  $15/7$  و  $11/1$  درصد دارای چربی پائین،  $26/7$  و  $17/5$  درصد چربی متوسط،  $57/6$  و  $71/4$  درصد چربی بالایی داشتند. همچنین در شاخص نسبت دور کمر به لگن مردان و زنان به ترتیب  $69/9$  و  $7/9$  در گروه افراد کم خطر،  $20/9$  و  $17/5$  درصد در گروه افراد خطر متوسط،  $11/2$  و  $74/6$  درصد در گروه افراد خطر بالا قرار داشتند. افزایش آگاهی از وضعیت ترکیب بدنی فردی در بین کارکنان به همراه برنامه ریزی دقیق و منظم برنامه های ورزشی و توسعه امکانات و تجهیزات ورزشی در سازمان لازم و ضروری به نظر می رسد.

## کلمات کلیدی:

ترکیب بدنی، توده بدنی، دور کمر به لگن، درصد چربی، کارکنان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035333>

