

عنوان مقاله:

بررسی ناهنجاری های اسکلتی عضلانی بین کارمندان مرد با و بدون ورزش منظم وزارت نفت مستقر در تهران

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

علی فاخری - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

یوسف مقدس تبریزی - استادیار گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

هومن مینونژاد - دانشیار گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

کمال محمدخانی - کارشناسی ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این تحقیق مقایسه راستای ستون فقرات و تنه بین کارمندان مرد با و بدون ورزش منظم واقع در وزارت نفت در تهران بود. روش پژوهش توصیفی از نوع مقطعی مقایسه ای بود. جامعه این پژوهش تمامی کارمندان مرد رسمی اداری در وزارت نفت می باشند که از بین این جامعه ۲۰۰ نفر از افراد به صورت نمونه گیری هدفمند در دو گروه با فعالیت ورزشی منظم و بدون فعالیت ورزشی تقسیم شدند. بررسی گروه های پژوهش با اندازه گیری متغیرهای سر به جلو، شانه نابرابر، قوس سینه ای، قوس کمری و میزان اسکولیوز ستون فقرات انجام شد و از آزمون t مستقل برای مقایسه گروه ها از استفاده شد. به طور کلی نتایج نشان داد که بین افرادی که فعالیت ورزشی منظم دارند و گروهی که این فعالیت را ندارند در وضعیت های اسکلتی عضلانی اشاره شده تفاوت معنی داری وجود دارد به طوری که این اختلالات در گروهی بدون ورزش منظم بیشتر است. اما در متغیر اسکولیوزیس تفاوت معنی داری به دست نیامد. یافته ها نشان داد که فعالیت ورزشی منظم باعث کاهش اختلالات ستون فقرات و تنه شود. از این رو پیشنهاد می شود کارکنان، برنامه ورزشی منظمی را در بین برنامه های کاری خود قرار دهند و مسئولان برای افزایش بازدهی کاری و جلوگیری از ضرر و زیان های مالی حاصل از غیبت کارکنان در اثر اختلال اسکلتی عضلانی می توانند برنامه ورزشی اجباری را طی ساعات کار هفتگی کارکنان خود قرار دهند.

کلمات کلیدی:

وضعیت ستون فقرات، وضعیت تنه، کارمند، فعالیت ورزشی، ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388597>

