

عنوان مقاله:

بررسی وضعیت اسکلتی - عضلانی و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت کارکنان حفاظت فیزیکی

محل انتشار:

فصلنامه علمی پژوهشی طب انتظامی، دوره 11، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محسن شیرمحمدزاده - *Department of Sports Science, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shahid Madani - University of Azerbaijan, Tabriz, Iran*

بهروز قربان زاده - *Department of Sports Science, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shahid Madani - University of Azerbaijan, Tabriz, Iran*

بهلول قربانیان - *Department of Sports Science, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shahid Madani - University of Azerbaijan, Tabriz, Iran*

یوسف صابری - *Department of Sports Science, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shahid Madani - University of Azerbaijan, Tabriz, Iran*

خلاصه مقاله:

اهداف: داشتن آمادگی بدنی لازم و نبود اختلال در ساختار قامتی، یکی از عوامل مهم در اجرای وظایف نیروهای حفاظت فیزیکی است. تحقیق حاضر با هدف بررسی وضعیت اسکلتی-عضلانی و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت کارکنان حفاظت فیزیکی و ارائه راهکارهای مناسب فعالیت ورزشی انجام شد. مواد و روش ها: جامعه آماری این پژوهش توصیفی-پیمایشی، کارکنان حفاظت فیزیکی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال ۱۴۰۰ بود. به منظور اندازه گیری آنتروپومتریکی از دستگاه آنالیز ترکیب بدن (Body Composition)، اندازه گیری انعطاف پذیری از آزمون نشست و رساندن دست ها، اندازه گیری توان عضلانی از پرس سارجنت، اندازه گیری آمادگی قلبی و تنفسی از تست بروس تعدیل شده و تشخیص ناهنجاری های اسکلتی و عضلانی از آزمون نیویورک استفاده شد. داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۰ در سطح معناداری کمتر از ۵٪ تحلیل شد. یافته ها: ۳۰ نفر با میانگین سنی $45/76 \pm 5/69$ سال که همگی مرد بودند، در این مطالعه شرکت کردند. یافته های مربوط به اختلالات اسکلتی-عضلانی نشان داد که کارکنان دارای اختلال افتادگی شانه ($66/6\%$)، گودی کمر ($73/3\%$)، اسکولیوز (30%)، زانوی پارانتزی ($16/6\%$)، کجی گردن ($23/3\%$)، لوردوز ($43/3\%$)، قوز پشت ($36/6\%$) و کف پای صاف (15%) بودند. درصد چربی بدن، شاخص توده بدنی، نسبت دور کمر به لگن در محدوده بالا و خطر قرار داشت و اختلاف معناداری با مقادیر طبیعی این شاخص ها داشت ($p < 0/001$). همچنین از دیگر شاخص های آمادگی جسمانی مربوط به سلامت نشان داد که آمادگی قلبی و تنفسی (حداکثر اکسیژن مصرفی)، انعطاف پذیری و توان عضلانی کارکنان حراست فیزیکی پایین تر از مقادیر طبیعی و نرمال بود ($p < 0/001$). نتیجه گیری: با توجه به یافته ها مبنی بر اختلالات اسکلتی و عضلانی در کارکنان و همچنین نبود وضعیت مناسب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در کارکنان حفاظت فیزیکی، انجام حرکات اصلاحی و تمرینات ورزشی مناسب برای تقویت این فاکتورها نیاز است.

کلمات کلیدی:

Musculoskeletal, Physical fitness, Health, lordosis, اسکلتی-عضلانی، آمادگی جسمانی، سلامت، گودی کمر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1602650>

