

## عنوان مقاله:

مقایسه ناهنجاری ستون فقرات و آمادگی جسمانی در زنان عشایر و شهری

## محل انتشار:

پنجمین همایش ملی ظرفیت ها و محدودیت های توانمند سازی زنان روستایی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

فاطمه اسفندیاری قله زو - آموزش و پرورش کلات

زهرا السادات رضایی

فرزانه شعبانی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از تحقیق حاضر مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی و راستای ستون فقرات در بین زنان عشایر و زنان شهری غیر فعال می باشد روش تحقیق: در پژوهش حاضر ۶۰ آزمودنی که شامل ۲ گروه زنان شهری (۳۰ نفر) و زنان عشایر (۳۰ نفر) بود. متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش شامل دو بخش آمادگی جسمانی و ناهنجاری های ستون فقرات است آمادگی جسمانی شامل ترکیب بدنی BMI، قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی و انعطاف پذیری و راستای ستون فقرات شامل کایفوز، لوردوز و اسکولیوز می باشد. برای ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی و انعطاف پذیری به ترتیب از داینامومتر دستی، شنای سوئدی، یک مایل راه رفتن و دویدن و sit and reach و برای اندازه گیری کایفوز و لوردوز از خط کش منعطف و اسکولیوز از اسکولیومتر استفاده شد. به منظور مقایسه دو گروه از آزمون t مستقل استفاده شد. تمامی داده ها در سطح معنی داری ۰/۰۵ مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بین آمادگی جسمانی زنان عشایر و شهری در متغیرهای قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین کایفوز و اسکولیوز نیز در بین دو گروه زنان عشایر و زنان شهری غیر فعال تفاوت معنی دار دیده شد. اما در متغیر لوردوز تفاوت معنی داری دیده نشد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، زنان عشایر دارای آمادگی جسمانی بهتری نسبت به زنان شهری در تمامی متغیرهای مورد مطالعه می باشند. همچنین دارای راستای ستون فقرات بهتری در متغیر کایفوز هستند.

## کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، زنان عشایر، ستون فقرات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1928659>

