

## عنوان مقاله:

مقایسه اثر تیپ بدنی اکتومورف، نحوه نشستن و مدت زمان استفاده از کامپیوتر در ایجاد ناهنجاری های بالاتنه دانشجویان پیام نور ایلام

## محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

امیر عبدالحمیدی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزش، شاغل در آموزش و پرورش شهرستان ایلام

لیلا غلامیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه ایلام

سعدالله پورمیرزا - دانشجوی دکتری مدیریت ورزش، شاغل در آموزش و پرورش شهرستان ایلام

زهره وثوقی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه پیام نور ایلام

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از این مطالعه اثر تیپ بدنی اکتومورف، نحوه نشستن و مدت زمان استفاده از کامپیوتر بوسیله ی خط کش منعطف، صفحه شطرنجی، شاقول، آزمون نیویورک، آزمون آدامز و ارتباط آن با ناهنجاری های بالاتنه در دانشجویان و نمرات حاصل از تحقیق بود. مواد و روش ها: تعداد 30 نفر دانشجویان پسر با میانگین سنی 21 سال، قد (171 سانتی متری) و وزن (66 کیلوگرم)، دارای تیپ بدنی اکتومورف و دارای ناهنجاری بالاتنه به ترتیب کیفوز پشتی (43/3 درصد)، لوردوز کمری (40 درصد) و گرد پشتی (16/7 درصد) تشخیص داده شدند. یافته های پژوهش: در یافته های تحقیق رابطه مستقیمی بین استفاده طولانی مدت از کامپیوتر با انحراف سر، فرورفتگی سینه، لوردوز کمری، پشت کج، افتادگی و گردی پشت، کیفوزیس بدست آمد ولی ارتباط معناداری بین استفاده از کامپیوتر و ناهنجاری اسکولیوز مشاهده نشد. در نتیجه یافته های این تحقیق بیانگر آن است که رابطه معناداری بین استفاده طولانی مدت و میزان شیوع اسکولیوز، لوردوز کمری، کیفوزسینه، پشت گرد و شانه کج در کل جامعه و انحراف بالاتنه وجود دارد. بحث و نتیجه گیری: استفاده طولانی مدت از کامپیوتر بدون رعایت استانداردهای لازم و ایمنی بر ناهنجاری اسکلتی بالاتنه تاثیر تاثیرگذار است و عادت های غلط نشستن و تجهیزات غیر استاندارد در زمان استفاده طولانی مدت از کامپیوتر بر تشدید این عارضه و شیوع ناهنجاری های بالاتنه افراد می افزاید.

## کلمات کلیدی:

تیپ بدنی، اکتومورف، ناهنجاریهای بالاتنه، نحوه نشستن، استفاده از کامپیوتر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/419420>

