

عنوان مقاله:

رابطه بین ترکیب بدنی و میزان فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه پردیس الزهرا سمنان

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

صدیقه آقاییان - دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دامغان

مهدی شعبانی - کارشناسی ارشد از دانشگاه صنعتی شاهرود

محسن امینیان - دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دامغان

اسماعیل کلارجانی - کارشناسی ارشد از دانشگاه صنعتی شاهرود

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین ترکیب بدنی و میزان فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه پردیس الزهرا (فرهنگیان) سمنان انجام گردید. در این مطالعه مقطعی، جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر پردیس الزهرا دانشگاه فرهنگیان استان سمنان بود که از این میان 177 نفر به صورت تصادفی جهت انجام پژوهش انتخاب شدند. بعد از انجام معاینات پزشکی و تکمیل فرم رضایت نامه، قد و وزن جهت محاسبه شاخص توده بدنی، نسبت دور کمر به دور باسن افراد اندازه گیری شد. اطلاعات مربوط به میزان فعالیت بدنی افراد نیز با استفاده از پرسش نامه فعالیت بدنی فرم کوتاه جمع آوری گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 21 و با محاسبه شاخص های آمار توصیفی و آزمون های همبستگی پیرسون و اسپیرمن در سطح معنی داری ($P < 0/05$) تجزیه و تحلیل شد. بر اساس نتایج بدست آمده دانشجویان شرکت کننده در سنین 19 تا 25 سال بودند و شاخص توده ی بدنی این افراد بین 16/23 تا 39/76 قرار داشت. سطح فعالیت بدنی دانشجویان استقامت قلبی- عروقی ($r=0/17$ و $p=0/01$) با چابکی ($r=-0/19$ و $p=0/009$) و استقامت عضلات شکم ($r=0/17$ و $p=0/01$) رابطه معنی داری را نشان داد. نتایج این تحقیق نشان داد بین شاخص توده بدنی افراد با استقامت قلبی - عروقی ($r=-0/27$ و $p=0/001$)، چابکی ($r=0/195$ و $p=0/009$) و استقامت عضلات شکم ($r=-0/28$ و $p=0/001$) رابطه معنی داری وجود دارد. ولی رابطه آن با انعطاف پذیری معنی دار نمی باشد. این در حالیست که نسبت دور کمر به دور باسن فقط با استقامت عضلات شکم رابطه معنی داری را نشان می دهد ($r=-0/17$ و $p=0/02$) و رابطه آن با دیگر شاخص های آمادگی جسمانی از لحاظ آماری معنی دار نمی باشد. تحقیق حاضر نشان داد سطح فعالیت-بدنی دانشجویان و ترکیب بدنی آنها هیچ گونه ارتباط آماری را نشان نداد.

کلمات کلیدی:

ترکیب بدنی، فعالیت بدنی، دانشجویان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723676>

