

عنوان مقاله:

تدوین و بهرورسانی عوامل آمادگی جسمانی زنان سنین 60-18 ساله شهر اصفهان و تهیه نورم

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

سهیلا کلانتری - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

سید محمد مردی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

واژگن میناسیان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

حمید محبی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان

حمزه اکبری - گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده طب ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه یکی از مهمترین مسائل بهداشت عمومی جامعه مدرن، عدم فعالیت فیزیکی است. فعالیت فیزیکی با انواع بیماری های مزمن مرتبط می باشد (Pantelić et al, 2012). طبق آمار 80% از بیماری های مزمن در کشورهای در حال توسعه از جمله ایاران رخ می دهد. یکی از هدف های سیستم بهداشت ملی در کشورهای توسعه یافته پیشگیری از بیماری های مزمن می باشد. ارتقاء فعالیت جسمانی در جهت کاهش ابتلا به بیماری های مزمن دارای اهمیت زیادی است (Ziaee, Fallah, Rezaee, & 2007). آمادگی جسمانی سلامت محور شامل استقامت قلبی تنفسی، ترکیب بدن، قدرت عضلانی و استقامت و انعطاف پذیری می باشد (Miller, 1998; Collins & Staples, Brown, 2017). یکی از راهکارهای کاربردی جهت کاهش هزینه های درمانی، توجه بیشتر به سطح تندرستی از طریق برنامه ریزی های دقیق و به روزرسانی نورم های آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، و به کارگیری این اطلاعات برای شناسایی افراد در معرض خطر در زمینه های مختلف تندرستی است (Schibye, Hansen, Sogaard, & Christensen, 2001). سوال مهمی که مطرح می باشد این است که سطح توانایی های جسمانی زنان شهر اصفهان چگونه است همچنان تحقیق حاضر به دنبال این هدف است که با تهیه و تدوین نورم های آمادگی جسمانی، معیارهای دقیق تری برای مقایسه آنها با همسالان ارائه دهد، و از این طریق راهکارهایی عملی برای توسعه سطح تندرستی افراد تدوین گردد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980888>

