

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



آموزش آنلاین ابزار پژوهش کمی (کاربره نرم افزار SPSS)

کارگاه آنلاین کاربرد نرم افزار SPSS در پژوهش



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق شبکه های توجه گرافی (GAN)

مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



مقاله نویسی ISI (روزه علمی مهندسی)

کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی



مقایسه نیمرخ سلامت جسمانی با رویکرد ترکیب بدن بین دانشجویان ایرانی و خارجی

ایران دوست، خدیجه، طاهری، مرتضی

استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

parirandoust@gmail.com

مقدمه

بر اساس مطالعات همه گیرشناسی، شیوع چاقی در جهان دو برابر شده است. در ایران نیز به دلیل تغییر در شیوه زندگی و الگوی تغذیه ای، شیوع چاقی در دهه اخیر افزایش آشکار داشته است و بر اساس تحقیقات بیماری های پرخطری همچون سرطان، سکنه قلبی، سکنه مغزی بسیاری بیماری های دیگر ریشه اولیه چاقی را به همراه دارند (۱). در بسیاری از چاقی ها ظاهر فرد نشان دهنده چاق بودن او نیست چراکه چربی ها در داخل بدن و اطراف قلب، ریه، روده، معده انباشته شده است (۲). علاوه بر این نتایج تحقیقات حاکی از آن است که عدم آگاهی برای وجود سبک زندگی فعال از یک طرف و عادات حرکتی نادرست از سوی دیگر موجب تحلیل عضلات و اختلالات اسکلتی عضلانی شده که زمینه بسیاری از دردهای مفصلی است. امروزه تغییر سبک زندگی و به تبع آن بیماری های قلبی عروقی یکی از علل شایع مرگ و میر در جهان است. بی تحرکی، استرس، تغذیه نامطلوب و کشیدن سیگار از جمله مواردی اند که با تغییر در ترکیب بدنی، قدرت عضلانی و ظرفیت عملکردی، فرد را در معرض خطر بیماری شریان کرونر قرار می دهند و به موجب آن بیمار تحت عمل پیوند بای پس شریان کرونر جهت احیای عروق مسدود قرار می گیرد. از اینرو تلاش در این تحقیق مقایسه سلامت جسمانی دانشجویان ایرانی و خارجی با رویکرد ترکیب بدن می باشد.

روش شناسی

روش این تحقیق نیمه تجربی می باشد. به این منظور ۲۵ دانشجوی خارجی (۲۱/۴±۱/۳) و ۲۵ دانشجوی ایرانی (۲۲/۲±۱/۷) در آزمایشگاه تربیت بدنی دانشگاه بین المللی امام خمینی مورد آزمون قرار گرفتند. متغیرهای ترکیب بدن (چاقی کلی بدن: شاخص درصد چربی بدن^۱، چاقی احشایی: نسبت دور کمر به دور لگن^۲، وضعیت عضلات در قالب وزن کلی) با استفاده از دستگاه تحلیل ترکیب بدن^۳ (مدل ZENUS 9.9) اندازه گیری شد (۳). از آزمون آماری t مستقل برای مقایسه ترکیب بدن گروهها استفاده شد.

یافته ها

نتایج آزمون t نشان داد که حجم عضله ($p=0/03$)، درصد چربی بدن ($p=0/01$)، چاقی احشایی ($p=0/03$) دانشجویان غیرایرانی به نسبت دانشجویان ایرانی وضعیت بهتری داشت.

¹ percentage of body fat (PBF)

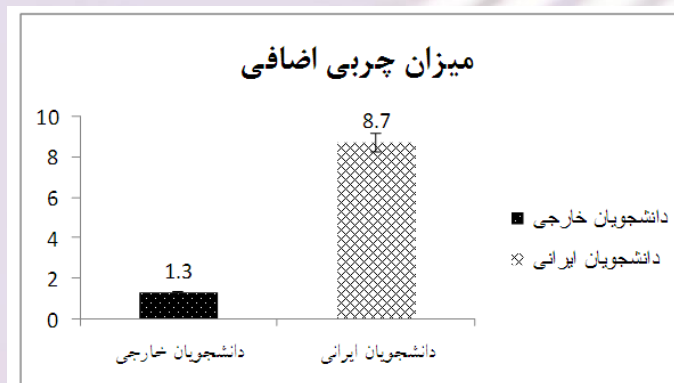
² waist hip ratio (WHR)

³ Body composition analyzer



جدول ۱. متغیرهای ترکیب بدن در دو گروه دانشجوی ایرانی و غیرایرانی

p	غیرایرانی	ایرانی	گروه	
			متغیر	
*.۰/۰۴	۲۷/۱±۱/۱	۲۵/۹±۱/۲	کل بدن (کیلوگرم)	عضلات
*.۰/۰۱	۶/۴±۰/۳	۶/۲±۰/۳	پای راست (کیلوگرم)	
*.۰/۰۳	۶/۳۰±۰/۳	۶/۱±۰/۳	پای چپ (کیلوگرم)	
*.۰/۰۴	۳/۰	۳/۱	پای راست (کیلوگرم)	چربی
*.۰/۰۱	۳/۱	۳/۱	پای چپ (کیلوگرم)	
*.۰/۰۱	۲۱/۳	۲۸/۶	درصد چربی بدن (%)	
*.۰/۰۰۱	۰/۹۵	۰/۹۶	نسبت دور شکم به لگن (متر)	



نمودار ۱. میزان اضافه وزن دانشجویان ایرانی و غیرایرانی

بحث و نتیجه گیری

همان طور که در نتایج تحقیق ذکر شد علاوه بر متغیرهای چاقی گروه غیرایرانی، بافت عضلات آن گروه نیز از وضع بهتری برخوردار بود که یکی از دلایل اصلی این تفاوت ریشه یابی فعالیت بدنی دانشجویان غیرایرانی به شکل عادت می باشد که این مساله به نوبه خود می تواند علاوه بر پیشگیری از بیماری های سندروم متابولیک (بیماری های قلبی عروقی، کبدچرب، دیابت) موجب تقویت و استحکام بیشتر سیستم اسکلتی به ویژه ستون فقرات می شود. پژوهشگران متعددی از جمله قراخلو و همکاران ۱۳۸۱، و بحر العلوم ۱۳۸۵ ارتباط بین درصد چربی، شاخص توده ی بدن و نسبت دور کمر به باسن را با عوامل خطرزای قلبی تایید کرده اند و ترکیب بدنی را تابع شرایط اقلیمی و سبک زندگی دانسته اند. بحر العلوم و همکاران نیز نشان دادند که مطابق با نرم ملی ۳۵٪ از افراد تحت بررسی دانشجویان پسر اضافه چربی و ۱۳٪ دچار کمبود چربی بودند و ۱۷٪ در منطقه ی خطر قرار داشتند. این نشان دهنده ی میزان خطر بیماری های قلبی عروقی در این افراد و افزایش احتمال این خطر



با بالا رفتن سن این افراد می باشد. از آنجا که در سنین جوانی، این اختلالات ترکیب بدن می تواند بستری را برای اختلالات و بیماری های مختلف در آتیه ایجاد نماید بنابراین پیشنهاد می شود تا با برنامه های ورزشی منظم و موثر از این خطر اجتناب شود.

واژه های کلیدی: درصد چربی بدن - چربی احشایی - عضله

منابع

۱. قراخانلو و همکاران (۱۳۸۱). هنجاریابی نسبت دورکمر به دور لگن در مردان ۴۰ سال به بالای شهر اهواز. فصلنامه ی المپیک سال دهم. شماره ۲ و ۳. ص ۲۳-۳۱.
۲. بحر العلوم ح.، بلوچی ر.، (۱۳۸۵). ارزیابی ترکیب بدنی دانشجویان پسر دانشگاه صنعتی شاهرود. پژوهش در علوم ورزشی. شماره یازدهم، ۱۰۹-۱۲۱.
3. Giannopoulou I, Ploutz-Snyder LL, Carhart R, et al. Exercise is required for visceral fat loss in postmenopausal women with type 2 diabetes. *J Clin Endocrinol Metab.* 2005. 90 (3):1511-8.
4. Gurudath Gundurao Sreekantamurthy et al. Study of Body Composition and Metabolic Parameters in HIV-1 Male Patients. *Journal of Nutrition and Metabolism.* 2014; Article ID 498497, 5 pages.
5. Katarzyna Linder et al. Relationships of body composition and liver fat content with insulin resistance in obesity-matched adolescents and adults. 2014;22(5):1325-1331.
6. Taheri M, Irandoust Kh. The effects of weight-loss induced aerobic exercise on Depressive Symptoms in the elderly. *International journal of sport studies.* 4(4). 434-460.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



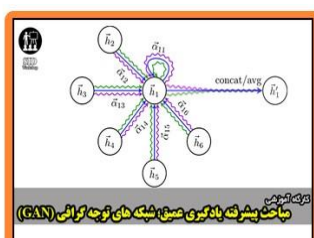
فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



آموزش آنلاین ابزار پژوهش کمی (کاربره نرم افزار SPSS)

کارگاه آنلاین کاربرد نرم افزار SPSS در پژوهش



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق شبکه های توجه گرافی (GAN)

مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



مقاله نویسی ISI (روزه علمی مهندسی)

کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی