

ارزیابی ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی بانوان سراسر کشور و تهیه نورم های ملی مربوطه

مجری: حمید آقاعلی نژاد

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس - ۱۳۸۷

چکیده

هدف از پژوهش حاضر ارزیابی ترکیب بدنی و آمادگی قلبی تنفسی بانوان خانه‌دار ایرانی و تهیه‌ی هنجارهای مربوطه بود. به همین منظور تعداد ۹۸۰ بانوی خانه‌دار بالای ۲۰ سال ایرانی با میانگین سنی $9/62 \pm$ سال از شهرهای اردبیل، اصفهان، تهران، رشت، کرمان و مشهد به عنوان نمونه‌ی پژوهش انتخاب شدند. از شاخص‌های پیکرسنجی قد، توده‌ی بدن، اندازه‌ی دور باسن، اندازه‌ی دور کمر، BMI، WHR، درصد چربی بدن و ضخامت چربی زیرپوستی سه‌سربازو، شکم و فوق‌خاصره‌ای؛ و اکسیژن مصرفی بیشینه به عنوان شاخص آمادگی قلبی تنفسی اندازه‌گیری شد. برای تهیه‌ی هنجارها از روش تعیین نقاط درصدی استفاده شد.

براساس یافته‌های پژوهش حاضر بانوان خانه‌دار ایرانی دارای میانگین قد $159/02 \pm 6/70$ سانتی‌متر، توده‌ی بدن $67/48 \pm 11/47$ کیلوگرم، اندازه‌ی دور باسن $102/02 \pm 10/66$ سانتی‌متر، اندازه‌ی دور کمر $88/13 \pm 13/08$ سانتی‌متر، WHR برابر با $0/86 \pm 0/11$ ، BMI برابر با $26/90 \pm 4/86$ کیلوگرم بر مترمربع، درصد چربی بدن $36/93 \pm 12/69$ درصد، مجموع ضخامت چربی زیرپوستی سه‌سربازو، شکم و فوق‌خاصره‌ای $99/73 \pm 36/94$ میلی‌متر و اکسیژن مصرفی بیشینه‌ی $35/46 \pm 3/36$ و $40/13 \pm 7/72$ میلی‌لیتر بر کیلوگرم بر دقیقه به ترتیب در آزمون‌های پله‌ی کوئین و ۱۶۰۰ متر پیاده‌روی بودند.

نتیجه این که بانوان خانه‌دار ایرانی از نظر شاخص‌های پیکرسنجی و ترکیب بدنی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند. از نظر آمادگی قلبی تنفسی بانوان خانه‌دار ایرانی در وضعیت متوسط و بالاتر طبق بندی می‌شوند.

واژگان کلیدی: ویژگی‌های پیکری، ترکیب بدنی، آمادگی قلبی تنفسی، اکسیژن مصرفی بیشینه، بانوان خانه‌دار ایرانی