

# ارزیابی ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی دانشجویان دختر و پسر سراسر کشور و

## تهیه نورم ملی مربوطه

مجری: حمید رجبی

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی - ۱۳۸۳

هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی برخی از مهمترین عوامل ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی دانشجویان سراسر کشور و تدوین نورم ملی بود. بدین منظور تعداد ۲۲۴۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر ۱۹ تا ۲۵ ساله از ۶ دانشگاه بزرگ کشور به صورت تصادفی در نمونه پژوهش قرار گرفتند و متغیرهایی از جمله قد، وزن، BMI، محیط کمر، محیط باسن، WHR، ضخامت چربی زیر پوستی در نواحی پشت بازو، شکم و فوق خاصره، درصد چربی بدن و حداکثر اکسیژن مصرفی با استفاده از دو آزمون راه پیمایی و پله، اندازه گیری و توصیف شدند. همچنین برای ارزیابی متغیرها از نورم های موجود خارجی و برای تدوین نورم ملی از نقاط درصدی بهره گرفته شد.

یافته های پژوهش میانگین قد را  $174/7 \pm 6/04$  و  $160 \pm 5/60$  سانتی متر، وزن را  $68/6 \pm 10/8$  و  $57/3 \pm 7/98$  کیلوگرم، شاخص توده بدنی را  $22/41 \pm 3/15$  و  $22/21 \pm 2/98$  کیلوگرم بر مترمربع، محیط کمر را  $77/45 \pm 8/42$  و  $71/28 \pm 7/84$  سانتی متر، محیط باسن را  $93/63 \pm 6/95$  و  $94/60 \pm 6/54$  سانتی متر، WHR را  $0/83 \pm 0/05$  و  $0/75 \pm 0/05$ ، ضخامت چربی زیر پوستی در نواحی پشت بازو را  $14/49 \pm 6/83$  و  $19/92 \pm 9/21$  میلی متر، شکم را  $20/33 \pm 10/62$  و  $24/65 \pm 9/88$  میلی متر، فوق خاصره را  $17/61 \pm 9/63$  و  $19/03 \pm 8/56$  میلی متر، چربی بدن را  $15/22 \pm 6/47$  و  $18/13 \pm 6/40$  درصد، حداکثر اکسیژن مصرفی از طریق آزمون راه پیمایی را  $49/94 \pm 5/85$  و  $41/15 \pm 6/87$  میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه و از طریق آزمون پله  $48/47 \pm 8/30$  و  $34/95 \pm 29/93$  میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه، به ترتیب در دختران و پسران نشان داد.

نتیجه ارزیابی متغیرها نشان داد که اکثر دانشجویان پسر و دختر ایرانی از نظر متغیرهای ترکیب بدنی وضعیت نسبتاً مطلوبی دارند که البته پسران وضعیت بهتری قرار دارند. همچنین اکثر پسران از نظر وضعیت آمادگی قلبی - تنفسی شرایط نسبتاً خوبی دارند اما اکثر دانشجویان دختر وضعیت مطلوبی ندارند. بنابراین به نظر می رسد نرخ فقر حرکتی در دختران بیشتر از پسران است و باید برای کاهش آن چاره اندیشی شود.

واژگان کلیدی: نورم ملی، ترکیب بدنی، آمادگی قلبی - تنفسی، دانشجویان ایران