

## تدوین و به روز رسانی نورم آمادگی جسمانی استان خوزستان

مجری: دکتر روح اله رنجبر

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱۳۹۷

پژوهش حاضر با عنوان تدوین نورم آمادگی جسمانی زنان و مردان ۱۸ تا ۶۰ سال شهر اهواز بود. روش تحقیق مطالعه حاضر از نوع توصیفی می باشد. بدین منظور تعداد ۶۸۲ نفر از زنان (۳۶۵) و مردان (۳۱۷) شهر اهواز به صورت تصادفی از تمام نقاط شهر اهواز در نمونه پژوهش قرار گرفتند. متغیرهای تحقیق شامل وزن، قد، شاخص توده بدنی (BMI)، نسبت محیط کمر به لگن (WHR)، چربی زیر پوستی، توان هوازی، قدرت پنجه های دست، انعطاف پذیری تنه، استقامت عضلات سینه ای و استقامت عضلات شکم اندازه گیری شد و برای ارزیابی متغیرها از نورم های موجود بهره گرفته شد. نتایج تحقیق نشان داد میانگین قد  $۱۶۰/۹ \pm ۶$  و  $۱۷۵/۴ \pm ۸/۸$  (سانتیمتر)، وزن  $۶۹ \pm ۱۴/۱$  و  $۷۸/۹ \pm ۱۲/۵$  (کیلوگرم)، BMI  $۲۶/۷ \pm ۵/۶$  و  $۲۵/۵ \pm ۴/۸$  (کیلوگرم بر مترمربع)، WHR  $۰/۸۲ \pm ۰/۰۷$  و  $۰/۸۷ \pm ۰/۰۶$ ، درصد چربی  $۳۸/۲ \pm ۵/۱$  و  $۱۹/۱ \pm ۷/۱$ ، توان هوازی  $۳۷/۱ \pm ۱۰/۲$  و  $۴۴/۱ \pm ۶/۷$  ( میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه)، استقامت عضلات سینه ای  $۲۲/۲ \pm ۱۱/۵$  و  $۴۱/۴ \pm ۱۶/۴$ ، استقامت عضلات شکم  $۲۴/۰ \pm ۱۲/۴$  و  $۳۷/۴ \pm ۱۰/۷$ ، قدرت پنجه دست  $۴۷/۴ \pm ۱۱/۷$  و  $۴۵/۷ \pm ۱۷/۳$  و انعطاف پذیری تنه  $۳۲/۵ \pm ۷/۸$  و  $۲۹/۷ \pm ۸/۲$  به ترتیب در زنان و مردان بود. نتیجه ارزیابی متغیرها نشان داد که اکثر زنان و مردان شهر اهواز از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردارند. با وجود این، زنان و مردان شهر اهواز از لحاظ متغیرهای درصد چربی و WHR به ترتیب در معرض خطر بالا و متوسط ابتلا به بیماری های وابسته به چاقی قرار دارند.

واژه های کلیدی: آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی، نورم، خوزستان