

عنوان مقاله:

رابطه میزان تراکم استخوانی با برخی شاخص های آمادگی جسمانی و رفتارهای تغذیه ای و علایم یائسگی در زنان یائسه 47-60 ساله

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهره هاشمی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش از دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران م

حسن متین همایی - دکتری فیزیولوژی ورزش، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران م

محمدعلی آذربایجانی - دکتری فیزیولوژی ورزش، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران م

خلاصه مقاله:

مقدمه: یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان می باشد که با مشکلات عدیده ای همراه است. از شایعترین این مشکلات پوکی استخوان است. روش کار: مطالعه حاضر از نوع همبستگی است. 22 نفر از زنان یائسه 47 تا 60 سال شهر تهران به طور تصادفی انتخاب شدند. از این افراد برخی تست شاخص های آمادگی جسمانی از قبیل استقامت و قدرت بیشینه در عضلات شکم و کمر و ناحیه رانی از طریق تست دراز و نشست- اکستنشن عضلات کمر و پرس پا نشسته و شاخص هوازی حداکثر اکسیژن مصرفی گرفته شد و بعد از کامل کردن 2 پرسشنامه مربوط به علائم یائسگی وعادات تغذیه ای توسط افراد آنها را تحت سنجش تراکم استخوانی با روش دگزا قرار دادیم و در آخر به بررسی 3 نمره تراکم استخوانی با شاخص های گفته شده آمادگی جسمانی و عادات تغذیه ای و علائم یائسگی پرداختیم. یافته ها: بین تراکم استخوانی در ناحیه کمر با (عوامل: علائم یائسگی- ترکیب بدن- درصد چربی- حداکثر اکسیژن مصرفی- رفتارهای تغذیه- استقامت عضلات کمر- استقامت عضلات پا و قدرت عضلات شکم ارتباط معنی داری یافت نشد ($P > 0/05$) بجز در موارد سن یائسگی که ارتباط معکوس و معنی داری یافت شد و در قدرت عضلات کمر- قدرت عضلات پا و استقامت عضلات شکم ارتباط مستقیم و معناداری یافت شد. ($P < 0/05$) بین تراکم استخوان در ناحیه سر گردن ران با (عوامل: علائم یائسگی- ترکیب بدن- درصد چربی- حداکثر اکسیژن مصرفی- رفتارهای تغذیه- استقامت عضلات کمر- قدرت عضلات شکم قدرت عضلات کمر- قدرت عضلات پا و استقامت عضلات شکم ارتباط معنی داری یافت نشد. ($P > 0/05$) بجز در مورد استقامت عضلات پا که ارتباط مستقیم و معناداری یافت شد ($P < 0/05$). بین تراکم استخوان در ناحیه استخوان ران در هیچ یک از موارد ذکر شده ارتباط معنادار یافت نشد. نتایج: زنان یائسه ای که در عضلات شکم و دارای استقامت بیشتر و در عضلات کمر و ران از قدرت بیشتری برخوردار بودند از تراکم استخوانی بیشتری نیز در ناحیه کمر برخوردار بودند. زنانی یائسه ای که در ناحیه عضلات ران از استقامت بیشتری برخوردار بودند از تراکم بیشتری در ناحیه سر گردن ران نیز برخوردار بودند. زنانی که سن یائسگی کمتری داشتند از تراکم استخوانی بیشتر برخوردار بودند.

کلمات کلیدی:

استئوپروز، شاخص های آمادگی جسمانی، عادات تغذیه ای، علائم یائسگی، سنجش تراکم استخوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194349>

