

مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار

حمید اراضی^۱، رستگار حسینی^۲، سید مهدی محمدی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۸/۱۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۸/۲۵

۱. استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۳. مربی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

در این مطالعه سطح پایین فعالیت بدنی، الگو و عادت‌های غذایی نامطلوب از عوامل موثر در بروز چاقی، اضافه وزن و پرفشاری خون در پسران غیر ورزشکار بود. با توجه به این که یکی از اهداف مهم دانشگاه‌ها ارتقاء سطح علمی و دانش افراد جامعه می‌باشد، ارتقاء سطح دانش، نگرش و شیوه‌های تغذیه‌ای این قشر بزرگ جامعه می‌تواند به داشتن جامعه‌ای سالم‌تر و بهبود آگاهی و دانش تغذیه‌ای افراد جامعه کمک کرده و در کاهش میزان مشکلات مربوط به سلامتی و بیماری‌ها موثر باشد. بنابراین، برگزاری دوره‌های آموزشی تغذیه، یکی از راهکارهای موثر در کاهش چاقی، اضافه وزن و پرفشاری خون در پسران غیر ورزشکار می‌باشد. علاوه بر این، با توجه به این که نقش فعالیت ورزشی در پیشگیری از تعادل مثبت انرژی و چاقی به خوبی شناخته شده است و فعالیت ورزشی می‌تواند بر هورمون تنظیم‌کننده اشتها و میل به غذا خوردن تأثیر بگذارد، فراهم سازی شرایط و امکانات لازم برای فعالیت جسمانی دانشجویان غیر ورزشکار جهت پیشگیری از عوارض منفی بی‌حرکتی و عادات غلط غذایی ضروری به نظر می‌رسد. [م ت ع پ ز، :()]

References

1. Garcia k, Eisenmann JC, Bartee RT. Does a family history of coronary heart disease modify the relationship between physical activity and blood pressure in young adults? *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2004; 11(3): 201-206.
2. Hajian-Tilaki KO, Heidari B. Prevalence of obesity, central obesity and the associated factors in urban population aged 20–70 years, in the north of Iran: a population-based study and regression approach. *Obes Rev* 2007; 8(1): 3-10.
3. Haenle MM, Brockmann SO, Kron M, et al. Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. *BMC Public Health* 2006; 6: 233.

با توجه به افزایش فزاینده شیوع چاقی و پرفشاری خون، متأسفانه اطلاعات جامعی در زمینه وزن مطلوب، غذای دریافتی، رفتار و نگرش تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و پرفشاری خون وجود ندارد. نتایج مطالعات نشان داده که یکی از عوامل افزایش مرگ و میر، خطر ابتلا به بیماری‌های از قبیل دیابت، پرفشاری خون، اختلالات قلبی-کرونی، چاقی و اضافه وزن است.^۱ شیوع چاقی و اضافه وزن در بسیاری از کشورهای پیشرفته، و در کشورهای خاورمیانه به ویژه ایران در حال افزایش است.^{۲،۳} بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی چاقی، پرفشاری خون، سطح فعالیت بدنی و الگوهای غذایی در بین دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

پس از ترجمه پرسشنامه استاندارد (آدامی و کوردرا ۲۰۰۳) و تعدیل برخی از سوال‌ها، با نظرخواهی از متخصصین روایی صوری، و توسط آزمون-آزمون مجدد پایایی آن (آلفای کرونباخ ۰/۸۷) به دست آمد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه گیلان بودند که از میان آن‌ها ۸۰ نفر از دانشجویان پسر ورزشکار و ۸۰ پسر غیرورزشکار به ترتیب با میانگین سنی ۲۱/۲±۶/۵، ۲۱/۳±۲/۵ سال، قد ۱۷۳/۱±۴/۵، ۱۶۸±۴/۱ سانتی‌متر و وزن ۶۵±۴/۱ و ۷۶±۶/۲ کیلوگرم و شاخص توده بدن ۲۱/۷۱±۲/۲ و ۲۵/۹۲±۱/۲ kg/m² به صورت تصادفی انتخاب شدند. بررسی معنی‌داری روابط بین متغیرها از آزمون تحلیل واریانس کروسکال والیس، χ^2 و رگرسیون چند متغیره (لجستیک خطی) در سطح اطمینان ۹۵ درصد با نرم افزار SPSS-16 انجام شد. رابطه معنی‌داری بین اضافه وزن، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به ران، پرفشار خونی، با سطح فعالیت پایین و الگو و عادت‌های نامطلوب در پسران غیر ورزشکار وجود داشت ($p < 0/033$)، در حالی که این رابطه در میان پسران ورزشکار معنی‌دار نبود ($p \geq 0/05$). هم‌چنین، اختلاف متغیرهای مذکور بین پسران غیر ورزشکار و ورزشکار معنی‌دار بود ($p < 0/043$).