ارتباط فعالیت بدنی با ضخامت چربی زیر پوست بازو در دختران دیرستانی

معمومه مقدم ۱ انتخابات حاجی کاظمی، مرحوم فرج روزی ۲ آناهیتا هوشیار راد ۳ آقا فاطمه حسینی ۴ چکیده
زمینه و هدف: کاهش تحرک و افزایش فعالیت‌های نشانه‌های دهه‌های اخیر یکی از مهم‌ترین عوامل کششی در همه گروه‌های سنی بوده و توجه‌سازی مناسب، مطالعه حاضر با هدف کلی تعیین ارتباط فعالیت بدنی و چربی زیر پوست بازوی دختران دیرستانی انجام گرفت.
روش بروری: این مطالعه از نوع معمولی پیوندی کندنه بود. جامعه پژوهش دانش آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله دیرستانی منطقه قرب تهران بودند. ۳۸۰ دانش آموز که بیناری شانه شده جسمی-روانی داشتند و عضو تیم‌های ورزشی و تحت رژیم غذایی خاص نیودند، وارد مطالعه شدند. نمونه گیری مرحله ای تصادفی بود.
جاه ترسیمی داده‌ها از پرسشنامه امتیازی مطالعه فعالیت بدنی (قرم کوتا) و ایزبر کالیبر استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها آزمون SPSS، کای اسکوکر و تجزیه و ارزیابی آن با استفاده از نسخه ۱۴ نرم افزار استفاده شد.
یافته ها: نتایج نشان داد که نسبت به نیمی از دانش آموزان فعالیت بدنی کم‌کافی و بر اساس ضخامت چربی زیر پوست بازو در گروه دارای اضافه وزن و کاهش قرار می گرفتند. اما ارتباط معنی داری میان فعالیت بدنی و ضخامت چربی زیر پوست بازو بوده، اگر چه کاهش فعالیت بدنی با افزایش وزن همراه بود.
نتیجه گیری کلی: نتایج مطالعه ارتباط معنی داری میان فعالیت بدنی و ضخامت چربی زیر پوست بازو نشان دادند. علی‌بت توجه به تاثیر فعالیت بدنی در ارتقاء سلامتی نیاز به برنامه‌های مناسب در جهت تشویق توجه‌نوازی به تحرک و تغذیه مناسب بوده و بخصوص ضروری به نظر می رسند.
کلید واژه‌ها: فعالیت بدنی - ضخامت چربی زیر پوست بازو - دختران دیرستانی

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۱/۲۹
تاریخ پذیرش: ۸۸/۱۲/۱۳

• ایمان ملاط از پیام نامه دانشجویی استخراج شده است.
کارشناس ارشد پرسنلی بهداشت جامعه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. تهران، ایران
• عضو مرکز تحقیقات مرکزی‌های پرسنلی و استادیار دانشکده پرسنلی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. تهران
• Email: eftekaralsadat@hotmail.com
• ایفه («عهد سرلشی») مشهد تمساحی ۹۷۱۶-۵۰۴۰۰۹
• عضو شورای علمی دانشکده پرسنلی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
• عضو شورای علمی و مرکز دانشگاهی ایران، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تهران، ایران
• عضو شورای علمی و مرکز دانشگاهی ایران، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تهران، ایران
• ایفه («عهد سرلشی») مشهد تمساحی ۹۷۱۶-۵۰۴۰۰۹
• عضو شورای علمی دانشکده پرسنلی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران
مقدمه
داشت فعالیت بدنی مناسب یکی از ساده‌ترین راه‌های بهبود سلامت و داشتن وزن مناسب می‌باشد. زیرو حدود یک سوم انسان مستقل رویان صرف فعالیت های بدنی می‌شود که این مقدار در افراد بسیار فعال به $rac{3}{4}$ می‌رسد. این اهمیت اینست که تغییرات مناسب ثبت می‌شوند از آن، افزایش فعالیت بدنی از مطالعات نشان داده است. افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود دهی از دوران کودکی ناگفته باشد. به وسیله درمان نوجوانان به غذای سبز کردن اوقات فراغت، نشان می‌دهد که بازی‌های خارج منزل، رفت و آمد با وسایل تلفنی و ناهداشن پیاده راه و دو رو طول روز و مانندی.

روش بررسی
این مطالعه از نوع همبستگی پیشگویی کننده بود. جامعه پژوهشی شامل دانش‌آموزان دختر و ۱۱-۱۵ ساله دبیرستان‌های دولتی و غیرانتفاعی منطقه غرب تهران در سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۸ تشکیل می‌می‌شد. می‌توانست به هر مقیاس دیسپرسی قابلیت داشته باشد. در پژوهش در حالیی که که به کمک مایک پایه و نوروز، مشخصات جسمی و نفوذ به ورزشکار حریف‌های نیویورک.

انتهای سلسله در ایناد متفاوت است. هدف اصلی سال سال ۱۳۹۲ بین می‌کند که فعالیت بدنی مناسب و وزن مناسب را از راه درمان نمایند. این افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود دهی از دوران کودکی ناگفته باشد. به وسیله درمان نوجوانان به غذای سبز کردن اوقات فراغت، نشان می‌دهد که بازی‌های خارج منزل، رفت و آمد با وسایل تلفنی و ناهداشن پیاده راه و دو رو طول روز و مانندی.

کاشش فعالیت‌های زیرو خان طاهرکی از نوجوانان را افزایش داده و رفاه را ایجاد کرده‌است. به بیماری‌های مزمن را در دوران بزرسالی محدود نمی‌کند. بهره‌وری این که به بیماری‌های مزمن بار، افزایش فعالیت می‌کند. به وسیله درمان نوجوانان به غذای سبز کردن اوقات فراغت، نشان می‌دهد که بازی‌های خارج منزل، رفت و آمد با وسایل تلفنی و ناهداشن پیاده راه و دو رو طول روز و مانندی.

از اهداف اصلی تیم جوامع می‌باشد و عوامل متعددی تغییر می‌کند.
ارتباط فعالیت بدنی با ضخامت چربی زیر پوست پشت بازوی دختران دیرستاتی

محمدرضا مقدم و همکاران

که حداکثر به مدت ۱۰ دقیقه بوده و باعث افزایش متوسط نفاس ضریب قلب و تأثیر عمیق شده است. سپس با توجه به فرمول موجود در قرم کوتاه شده پرسشنامه بندی فعالیت بدنی، METs (میزان مصرف انرژی حین فعالیت) داشت آموزان در حین پایه راهی، فعالیت متوسط و شدید محاسبه گردید و در صورتی که جمع

MT-Smin/week

فعالیت‌های منجر به نشان دادن داشت به عنوان فعالیت بدنی تا ۷۵ روز یا بیشتر حداکثر ۴۰۰ بنا به نتایج آزمون‌های بازی و در صورتی که به هنگام کاهش تشکیل شده با اندازه گیری به صورت بدنی و بی‌بیشتری و سرکورس‌هایی که خوشه‌های فعالیت‌های سریع و نیز چگونگی ایجاد فعالیت‌های سازنده و متمرکزخواندن به خوب استفاده شد. ۱/۷۳ و ۱/۹۲ تعداد ۲/۸۷ و ۱/۸۲ درصد داشتند. (جدول شماره ۱)

جدول شماره ۱ - توزیع فعالیت‌های پشت بازوی دختران دیرستاتی

<table>
<thead>
<tr>
<th>فعالیت بدنی</th>
<th>تعداد</th>
<th>درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کم</td>
<td>۱۷۹</td>
<td>۴۷/۴</td>
</tr>
<tr>
<td>متوسط</td>
<td>۱۰۳</td>
<td>۲۶/۸</td>
</tr>
<tr>
<td>زیاد</td>
<td>۱۳۷</td>
<td>۲۷/۸</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۳۸۵</td>
<td>۱۰۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

همچنین ممکن است ضخامت چربی زیر پوست پشت بازوی دختران ۴۰:۵۰۰۵ میلی‌متر بوده و توزیع فراوانی آن در داشت آموزان حاکی از آن بوده که در داشت دختران دارای وزن بدنی ۱۲۵۵ درصد اضافه وزن و ۴۰ درصد چای بوده می‌باشد. نتایج حاصل از آزمون کای یک از ابزار مخصوص این

فعالیت بدنی و سن داشت آموزان نشان داد (جدول شماره ۲).

نشريه پرتستاري ايران ۶۴

دوره ۲۴ / شماره ۶۹ / اردیبهشت ۱۳۹۰

۱۳۹۰
براساس نتایج گروه سنی 18 سال دارای بیشترین درصد اضافه وزن و چاقی بودند ولی آزمون کای دو ارتباط آماری معنی داری میان دو چربی زیر پوست پشت بازو داشت آموزان با میزان فعالیت آنها نشان نداد (جدول شماره 4).

جدول شماره 3- توزیع فراوانی فعالیت 18 سال دانش آموزان دختر بر حسب سن

<table>
<thead>
<tr>
<th>سن (سال)</th>
<th>فعالیت</th>
<th>کم متوسط</th>
<th>درصد</th>
<th>تعداد</th>
<th>درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>14-15</td>
<td>100</td>
<td>99</td>
<td>9/2</td>
<td>22/3</td>
<td>24/3</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>100</td>
<td>89</td>
<td>4/5</td>
<td>24/3</td>
<td>24/3</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>100</td>
<td>122</td>
<td>22/3</td>
<td>24/3</td>
<td>24/3</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>100</td>
<td>144</td>
<td>4/5</td>
<td>22/3</td>
<td>24/3</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>400</td>
<td>285</td>
<td>12/3</td>
<td>42/3</td>
<td>42/3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

\( X^2 = 6.52, P = 0.04 \)

جدول شماره 4- ارتباط سطوح فعالیت بدنی در گروه های لاغر، طبیعی، اضافه وزن و چاق بر اساس ضخامت چربی زیر پوست پشت بازو

<table>
<thead>
<tr>
<th>سطح فعالیت بدنی</th>
<th>لاغر</th>
<th>طبیعی</th>
<th>اضافه وزن</th>
<th>چاق</th>
<th>تعداد درصد</th>
<th>تعداد درصد</th>
<th>تعداد درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کم</td>
<td>100</td>
<td>179</td>
<td>10/5</td>
<td>26</td>
<td>13/3</td>
<td>13/3</td>
<td>8/7</td>
</tr>
<tr>
<td>متوسط</td>
<td>100</td>
<td>133</td>
<td>11/7</td>
<td>17</td>
<td>11/7</td>
<td>11/7</td>
<td>7/7</td>
</tr>
<tr>
<td>شدید</td>
<td>100</td>
<td>56</td>
<td>0/8</td>
<td>3</td>
<td>0/8</td>
<td>0/8</td>
<td>0/8</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>300</td>
<td>572</td>
<td>0/3</td>
<td>15</td>
<td>0/3</td>
<td>0/3</td>
<td>0/3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

\( X^2 = 4.38, P = 0.125 \)

آزمون کای دو

\( \chi^2 = 0.90, P = 0.239 \)

ضریب همبستگی رابطه ای اسپیر مان

دوره 13/18/49 شماره 1390 ارشدپژوهش ماه 1390

65. نشیره پرستاری ایران
بحث و نتیجه کبری


مهم نهایی پژوهش بین سطح فعالیت بدنبال و سان دانش آموزان ارتیاب آموزی معنی دار بین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو و سطح فعالیت بدنبال دختران نشان داد (2016) یک سخنگویی در دوره مطالعات نشان داد که گروه‌بندی انجام شده با روش آماری که در گروه با نتایج نشان داد (2016) یک نتایج حاصل از مطالعه John همکاران (2016) یک بکا از بین چربی زیر پوست یک یک تا یک در مطالعه داخلی که در همان‌طور که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو دختران دانش آموز ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد. یک نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که مانگین ضخامت چربی زیر پوست پشت بارو ۴۵/۷±۱۳ (۲۰۱۸) می‌باشد که در نظر گرفتیم از تحقیق در دنیای ساختار و جایگاه اجتماعی می‌باشد.


۹- Devi BO, Singh SJ, singh N. Fat deposition variation between Urban and Rural Meitei women inhabiting the valley districts of Manipur, India. Int J Biol Anthropometric: 2008.2(1).


۱۵- Aram HamedPour, Amin Pour, Kalantari N, Golestani B, Abtahi M. [Association of anthropometric mearurments: weight, height, skin fold thickness and BMI in rural and urben high school students in Astane Ashrafiye]. 78-79. Persian


Relationship between Physical Activity and Triceps Skin Fold Thickness in adolescent girl students

*Masoumeh Moghadam¹ MSc  Eftekharsadat Hajikazemi² MSc  Farah RoozberM³MSc  
RoozberM³MSc  Anahita Hoshyar rad⁴MSc  Agha Fatemeh Hosseini⁵MSc

Abstract

**Background and Aims:** In recent decades reduction in physical activity had become as one of important factors in increasing obesity in all people especially in adolescents. The aim of this study was to determine relationship between physical activity and triceps skin Fold Thickness in adolescent girls.

**Material and Method:** It was an anticipational correlational study. Three hundred eighty five girls in high school were selected randomly. They neither had known physical/mental diseases, nor were engaged in sport teams. They also had not special diets. Data collection was done by IPAQ (short form) and caliper. Analysis was done by ANOVA, Chi square, and Spearman correlation using SPSS - PC (14 version).

**Results:** Data indicated that almost half of student had low physical activity and according to triceps skin fold thickness they were included in over weight and obesity group. However, no significant correlation was seen between physical activity and skin fold thickness.

**Conclusion:** Although there was no correlation between Physical activity and obesity, but systematic programs to enhance adolescent’s activity and to promote their health could be commended.

**Key Words:** Physical Activity - Triceps Skin Fold Thickness - Adolescent Girls

Received: 18 Feb 2010
Accepted: 22 Feb 2011