

تأثیر آمادگی جسمانی بر محیط کمر و شاخص توده

بدن کودکان پسر

مؤلف: آراز عادل

سرشناسه	عادل، آراز، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	تاثیر آمادگی جسمانی بر محیط کمر و شاخص توده بدن کودکان پسر/ مولف آراز عادل.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ماهواره، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۸۳ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۱۹-۵۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	آمادگی جسمانی کودکان -- ایران -- رشت -- اندازه گیری -- نمونه پژوهی
موضوع	Physical fitness for children -- Iran -- Rash -- Measurement -- Case studies
موضوع	شاگردان ابتدایی -- ایران -- رشت -- نمونه پژوهی
موضوع	School children -- Iran -- Rash -- Case studies
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ت ۲/ ۱۶ ر ۳۳
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۷۵۲۹۰

عنوان: تاثیر آمادگی جسمانی بر محیط کمر و شاخص توده بدن کودکان پسر

مولف: آراز عادل

ناشر: ماهواره

نوبت چاپ، اول ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۱۹-۵۵-۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران دفتر مرکزی انتشارات ماهواره، ۰۹۱۹۰۶۲۱۴۱۸

میدان فاطمی، خ چهلستون، نبش خ ششم، پلاک ۵۰، واحد ۴

کلیه حقوق کتاب برای انتشارات ماهواره محفوظ است

مسئولیت صحت مطالب با مولف می باشد.

فهرست

۴.....	مقدمه
۹.....	تعریف اضافه وزن و چاقی
۱۰.....	تداوم اضافه وزن و چاقی از کودکی تا بزرگسالی
۱۱.....	چاقی در آن کودکان و پیامدهای تندرستی طولانی مدت
۱۴.....	ارزیابی ترکیب بدن در کودکان و نوجوانان
۱۴.....	تغییرات در ترکیب بدن
۱۵.....	ارزیابی ترکیب بدنی
۱۶.....	شاخص توده بدن
۲۱.....	نسبت محیط کمر به لگن
۲۴.....	محیط کمر
۲۵.....	علل چاقی
۲۵.....	رژیم غذایی
۲۶.....	عوامل مربوط به سوخت و ساز (عوامل متابولیکی)
۲۷.....	اثرات عوامل محیطی روی گسترش چاقی دوران کودکی
۲۸.....	عوامل رفتاری چاقی و اثرات محیطی

- ۳۰..... ضرورت تعدیل‌های محیطی برای ایجاد دگرگونی به‌سوی سبک زندگی فعال.....
- ۳۱..... نقش زمینه‌های محیطی مختلف.....
- ۳۲..... مروری بر پژوهش‌های مرتبط با موضوع.....
- ۴۲..... جمع‌بندی.....
- ۴۳..... روش انجام پژوهش.....
- ۴۳..... روش پژوهش.....
- ۴۳..... جامعه آماری و نحوه‌گزینش نمونه‌ها.....
- ۴۴..... روش انجام پژوهش و نحوه‌گردآوری اطلاعات.....
- ۴۴..... مرحله اول: ثبت‌نام و آماده‌سازی آزمودنی.....
- ۴۴..... مرحله دوم - اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش.....
- ۴۵..... اندازه‌گیری قد.....
- ۴۶..... اندازه‌گیری وزن.....
- ۴۷..... اندازه‌گیری محیط کمر.....
- ۴۷..... آزمون دراز و نشست با زانوی خمیده.....
- ۴۸..... آزمون پرش طول.....
- ۴۸..... آزمون دوی رفت و برگشت.....
- ۴۹..... ابزار اندازه‌گیری.....

۴۹	تجزیه و تحلیل داده های پژوهش
۴۹	تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها
۵۱	بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها
۵۲	آزمون فرضیه های پژوهش
۶۴	نتیجه گیری
۶۴	خلاصه پژوهش
۶۶	بحث و بررسی
۷۱	جمع بندی
۷۳	پیشنهادهای پژوهشی
۷۳	پیشنهادهای کاربردی
۷۴	منابع و مآخذ

مقدمه

پیشرفت‌های شگرف در فن‌آوری و ماشینی شدن زندگی از ویژگی‌های دنیای مدرن امروزی است. پیامد ماشینی شدن زندگی، فقر حرکتی بوده که از دیدگاه تندرستی از مهم‌ترین مشکلات بشر امروزی است. این پدیده یکی از عوامل خطرآفرین چاقی محسوب می‌شود. در پنجاه سال گذشته، پژوهش‌ها نشان داده‌اند مهم‌ترین عواملی که سبب بروز ناتوانی‌ها و مرگ‌های زودرس می‌شوند، از بیماری‌های عفونی و واگیردار به بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده تغییر یافته‌اند (۱۲۱، ۱۱۵). در سال ۲۰۰۱ بیماری‌های مزمن غیرواگیر ۰/۹۵ از - گومیرهای جهان را به خود اختصاص داد. چاقی یکی از این بیماری‌هاست. در طی این سال‌ها از یک سو، به علت افزایش توان اقتصادی جوامع صنعتی، رفاه بیش از حد در زندگی، زیاده‌روی در مصرف چربی‌ها، گوشت، شکر، نمک و مصرف دخانیات رایج شده و از سوی دیگر میزان فعالیت بدنی کاهش یافته است. در مجموع، عوامل فوق سبب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر و خطرناک‌تری از آن شده است (۱۴۱).

چاقی بیش از یک احساس نگرانی و ناخوشایندی در حیطه زیبایی است. صرف‌نظر از نوع نگاه ما به چاقی به عنوان یک بیماری یا تنها به عنوان یک عامل خطرآفرین، افراد مبتلا به اضافه‌وزن و چاقی، طیف وسیعی از بیماری‌ها و عوارض حاصله روبرو هستند که نیازمند اقدامات تشخیصی و درمانی دقیق و مبتنی بر شواهد علمی خواهند بود. تأثیر چاقی بر فعالیت‌های اجتماعی و شغلی و به طور کلی کیفیت زندگی نیز به نوبه خود بار اقتصادی-اجتماعی آن را می‌افزاید به طوری که بیش از ۱۰ درصد هزینه‌های بهداشتی-درمانی را عوارض مستقیم و غیرمستقیم چاقی به خود اختصاص می‌دهد. امروزه چاقی به عنوان یک معضل اصلی نظام سلامت به موازات دیابت قندی همه‌گیری دوقلوی قرن بیست و یکم نام گرفته‌اند. به-

طوری که طی سه دهه گذشته شیوع چاقی در دنیا به دو برابر افزایش یافته است. ۶۵ درصد جمعیت جهان در کشورهایی زندگی می کنند که افزایش وزن و چاقی بیش از کم وزنی باعث مرگ و میر می گردند. سالانه حدود ۲/۸ میلیون نفر از افراد بالغ دنیا به علت چاقی دچار مرگ و میر می شوند. بعلاوه ۴۴ درصد بار دیابت ۲۳ درصد بار بیماری های ایسکمیک قلب و بین ۷ تا ۴۱ درصد بار برخی از سرطان ها به اضافه وزن و چاقی نسبت داده می شود (۷).

افزایش شیوع اضافه وزن و چاقی علاوه بر کشورهای صنعتی بسیاری از کشورهای با درآمد پایین و متوسط جهان را نیز با بار دوگانه بیماری ها روبرو نموده است. در حالی که، این کشورها هنوز گرفتار مشکلات بیماری های عفونی و سوء تغذیه می باشند شیوع عوامل خطر بیماری های غیرواگیر از جمله اضافه وزن و چاقی به خصوص در جمعیت شهرنشین این کشورها رو به افزایش است. افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان نیز از نگرانی های ویژه سلامت جامعه محسوب می گردد. عوارض متعدد پزشکی و روانی - اجتماعی چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان و بار سنگینی که از این بابت بر جامعه تحمیل می شود، بر اهمیت و ضرورت مدیریت و پیشگیری از آن را در سنین حساس تاکید می کند (۸۶). شکل دهی و تغییر رفتار در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان تر از بزرگسالی است (۱۳۶). علاوه بر این با توجه به امکان تماس مستمر و منظم با نوجوانان در محیط های آموزشی، مدارس می توانند نقش فعال و موثری را در ارتقای سلامت آنها بازی کنند. آموزش هایی که هدف آنها پیشگیری از رفتارهای پرخطر و عادات ناسالم در زندگی در سال های ابتدایی زندگی است، باید بر یادگیری سبک زندگی سالم تاکید کنند؛ زیرا سبک زندگی ناسالم زمینه ساز بسیاری از بیماری ها و اختلالات است (۸۰).