

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرینات کالیستنیک در محیط کار بر شاخص های ترکیب بدنی و برخی فاکتور های خونی کارمندان زن میانسال

محل انتشار:

فصلنامه طب کار، دوره ۱۵، شماره ۳ (سال: ۱۴۰۲)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۱

نویسندگان:

مهدی غفاری - Shahrekord University

مصیب نظری - Shahrekord University

ابراهیم بنی طالبی - Shahrekord University

خدیجه نادری - Shahrekord University

خلاصه مقاله:

مقدمه: کم تحرکی ابعاد مختلف زندگی کارمندان از جمله سلامت جسمانی آنها را تحت تاثیر قرار داده، روند طبیعی زندگی افراد را مختل، میزان کارایی و طول عمر آنها را کاهش می دهد. یکی از راه حل های کاهش تاثیرات بی تحرکی فعالیت بدنی است. در این پژوهش تاثیر ۱۲ هفته تمرینات کالیستنیک در محیط کار بر شاخص های ترکیب بدنی و برخی فاکتور های خونی کارمندان زن میانسال مورد بررسی قرار می گیرد. روش بررسی: در این مطالعه پژوهشی، ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ۱۲ هفته تمرینات ورزشی کالیستنیک توسط گروه تجربی انجام شد. شاخص های ترکیب بدنی و برخی از فاکتورهای خونی قبل و پس از تمرینات ارزیابی شدند. به منظور مقایسه های درون گروهی از آزمون آهمبسته و مقایسه های بین گروهی از آزمون آمستقل استفاده شد و در سطح معنی داری ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار spss استفاده شد. یافته ها: یافته ها نشان داد که تمرینات کالیستنیک در محیط کار، بهبود معنی داری در شاخص های ترکیب بدنی از جمله وزن ($P=0/011$)، شاخص توده بدنی ($P=0/026$)، دور کمر ($P=0/001$)، دور لگن ($P=0/025$) و نسبت دور کمر به لگن ($P=0/036$) در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل ایجاد شد. همچنین بهبود معنی داری در قند خون ($P=0/006$)، فشار خون سیستولیک ($P=0/024$) و انعطاف پذیری ($P=0/019$) در گروه تجربی نسبت به کنترل مشاهده شد. با این وجود، تفاوت معنی داری در فشار خون دیاستولیک ($P=0/184$)، HDL ($P=0/199$) و LDL ($P=0/902$) مشاهده نشد. نتیجه گیری: ۱۲ هفته تمرینات کالیستنیک در محیط کار باعث بهبود معنی داری در شاخص های ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، فشار خون و قند خون شد. اما تاثیر معنی داری بر روی HDL و LDL نداشت. در نتیجه این تمرینات در محیط کار می تواند تاثیراتی هرچند اندک بر سلامت کارمندان زن داشته و سلامت جسمانی آنها را ارتقا دهند.

کلمات کلیدی:

Female employees, inactivity, body composition, HDL, LDL کارمندان زن، بی تحرکی، ترکیب بدنی، HDL, LDL

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1778552>



