

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه قدرت و استقامت عضلانی با ترکیب بدن و سطح استرس دختران دانش آموز پس از بلوغ بود.

جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه مدارس دولتی ناحیه دو شهر رشت تشکیل می دادند (تعداد= ۴۷۷۰ نفر)، که از بین آن ها تعداد ۳۸۰ نفر دانش آموز از پنج مدرسه به عنوان نمونه های پژوهش انتخاب شدند. میزان قدرت بالاتنه و پایین تنه، استقامت عضلات بالاتنه و شکم، شاخص توده بدن، درصد چربی، نسبت دور کمر به دور باسن و سطح استرس دانش آموزان اندازه گیری شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده و میزان p کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنی دار در نظر گرفته شد.

نتایج نشان دهنده ارتباط مثبت و معنی دار استرس با قدرت پایین تنه ($p=۰/۰۳$) و استقامت عضلات شکم ($p=۰/۰۰$) بود. با این حال استرس ارتباط معنی داری با ترکیب بدن نداشت ($p>۰/۰۵$). همچنین ارتباط مثبت و معنی دار شاخص توده بدن با قدرت بالاتنه و پایین تنه ($p=۰/۰۰$) و استقامت بالاتنه ($p=۰/۰۰$) و ارتباط منفی و معنی دار آن با استقامت عضلات شکم ($p=۰/۰۱$) وجود داشت. به علاوه درصد چربی ارتباط مثبت معنی داری با قدرت عضلات بالاتنه و پایین تنه و ارتباط منفی و معنی داری را با استقامت عضلات بالاتنه و شکم داشت ($p=۰/۰۰$).

در مجموع نتایج نشان دادند که قدرت و استقامت عضلانی می توانند با ترکیب بدن و میزان استرس دانش آموزان دختر پس از بلوغ ارتباط داشته باشند.

کلیدواژه ها: استرس، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، ترکیب بدن