

چکیده

زمینه و هدف: پرورش اندام رشته ورزشی است که در آن، افراد با انجام تمرینات قدرتی مبادرت به افزایش حجم عضلات خود نموده و در عین حال با رعایت شرایط تغذیه‌ای مناسب و خواب کافی این مهم را بهبود می-بخشند. با توجه به اثرگذاری قابل توجه تغذیه و خواب بر عملکرد ورزشی و نهایتاً کیفیت زندگی افراد، بررسی این عوامل در ورزشکاران رشته پرورش اندام ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی کیفیت زندگی، کیفیت خواب و وضعیت تغذیه ورزشکاران پرورش اندام مرد استان گیلان می‌باشد.

روش شناسی: مطالعه حاضر از نوع توصیفی می‌باشد و جامعه آماری آن را کلیه ورزشکاران رشته پرورش اندام (افرادی با الگوی تمرینی منظم و انجام حداقل سه جلسه تمرین در هفته به مدت یک سال) استان گیلان تشکیل می‌دهند. از بین تمامی ورزشکاران ۲۱۴ نفر پرسشنامه‌های مرتبط با کیفیت زندگی، خواب و وضعیت تغذیه‌ای را تکمیل نموده و به محقق تحويل دادند. از آمار توصیفی (فراوانی- میانگین- درصد) و آمار استنباطی برای مقایسه نمره پرسشنامه با نورم مرجع آن و همچنین جهت محاسبه وضعیت تغذیه‌ای از نرم افزار N4 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که کیفیت زندگی ورزشکاران پرورش اندام استان گیلان در مقایسه با سطح نرمال آن تفاوت معناداری دارد ($P < 0.05$). به عبارتی دیگر، نمره کیفیت زندگی از وضعیت مطلوبی برخوردار نمی‌باشد. در ارتباط با کیفیت خواب، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که کیفیت خواب پرورش اندام کاران مرد گیلان با سطح نرمال تفاوت معناداری ندارد و بنابراین آن‌ها از وضعیت مطلوبی در کیفیت خواب برخوردار می‌باشند ($P > 0.05$). در ارتباط با وضعیت تغذیه‌ای، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که وضعیت تغذیه‌ای پرورش اندام کاران مرد گیلان با سطح نرمال تفاوت معناداری ندارد ($P > 0.05$) و بنابراین آن‌ها از وضعیت مطلوبی برخوردار می‌باشند. همچنین، میزان کالری دریافتی آن‌ها ۲۹۰۰ کیلوکالری می‌باشد و سهم کربوهیدرات، پروتئین و چربی در رژیم غذایی آن‌ها به ترتیب ۵۵، ۲۵ و ۲۰ درصد می‌باشد.

نتیجه‌گیری: وضعیت تغذیه‌ای و کیفیت خواب ورزشکاران رشته پرورش اندام از وضعیت مطلوبی برخوردار بوده، در حالی که کیفیت زندگی آن‌ها مطلوب نمی‌باشد لذا، اتخاذ تمهیدات لازم در راستای آگاهی بخشی و آموزش ورزشکاران در جهت بهبود کیفیت زندگی ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: پرورش اندام، کیفیت زندگی، وضعیت تغذیه، خواب.