

رابطه قدرت و استقامت عضلانی با ترکیب بدن و سطح استرس دختران دانش‌آموز پس از بلوغ

شهناز روحی *، 64،

1396-6-19

هدف از این پژوهش بررسی رابطه قدرت و استقامت عضلانی با ترکیب بدن و سطح استرس دختران دانش‌آموز پس از بلوغ بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه مدارس دولتی ناحیه دو شهر رشت تشکیل می‌دادند (تعداد = 4770 نفر)، که از بین آن‌ها تعداد 380 نفر دانش‌آموز از پنج مدرسه به عنوان نمونه‌های 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 دانش‌آموزان اندازه‌گیری شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار نتایج، شد گرفته نظر در دار معنی آماری نظر 05/0 از کمتر p میزان و استفاده 22 نسخه SPSS نشان دهنده ارتباط مثبت و معنی دار استرس با قدرت پایین تنه ($p=03/0$) و استقامت عضلات شکم ارتباط همچنین ($05/0p>$) نداشت بدن ترکیب با داری معنی ارتباط استرس حال این با. بود ($00/0=p$) مثبت و معنی دار شاخص توده بدن با قدرت بالاتنه و پایین تنه ($p=00/0$) و استقامت بالاتنه ($p=00/0$) و ارتباط منفی و معنی دار آن با استقامت عضلات شکم ($p=01/0$) 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 ($p=00/0$). در مجموع نتایج نشان دادند که قدرت و استقامت عضلانی می‌توانند با ترکیب بدن و میزان استرس دانش‌آموزان دختر پس از بلوغ ارتباط داشته باشند.

کلمات کلیدی : استرس، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، ترکیب بدن

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)