



همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی

THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

شیوع کاهش وزن سریع و عوامل موثر بر آن در ورزشکاران با دسته بندی وزنی

مجتبی خادم الحسینی^۱، محمد حضوری^۲

۱- کمیته پژوهشی دانشجویی، شاخه دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۲- PhD علوم تغذیه، استادیار، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

چکیده

وزن و ترکیب بدن به عنوان عوامل موثر بر عملکرد ورزشکاران شناخته شده و به همین دلیل برای رعایت اصل برابری و رقابت سالم، برخی ورزشها در دسته بندی وزنی خاصی انجام می شوند. این امر باعث شده تا ورزشکاران با استفاده از روشهایی گوناگون که برخی از آنها زیان بار می باشد تلاش کنند تا خود را در محدوده وزنی خاصی قرار دهند و برخی از آنها کاهش وزن سریع را تجربه نمایند. لذا با توجه به آسیب احتمالی ناشی از کاهش وزن سریع بر عملکرد جسمی و ذهنی، این مطالعه با هدف تعیین شیوع کاهش وزن سریع و عوامل موثر بر آن در ورزشکاران انجام شده است. این پژوهش از نوع مقطعی-توصیفی بوده و در تابستان ۱۳۹۸ در شهر قم انجام شده است. از پرسشنامه استاندارد کاهش وزن سریع که در مطالعات قبلی به زبان فارسی برگردانده شده استفاده شد. از بین باشگاههای اصلی موجود در سطح شهر، تعداد ۸ باشگاه ورزش های با دسته بندی وزنی (شامل انواع هنرهای رزمی و کشتی) به طور تصادفی انتخاب گردیده و ۸۰ پرسشنامه در بین ورزشکارانی که طی ۲ سال گذشته به طور مرتب در تمرینات ورزشی شرکت داشتند توزیع گردید. تعداد ۶۱ مرد (۲۳/۷±۳/۳ سال) در مطالعه شرکت داشتند. میزان کاهش وزن برای شرکت در مسابقات بین ۲۰-۲ کیلوگرم متغیر بود. ۹ سالگی نخستین سن تجربه کاهش وزن سریع در ورزشکاران بود و بیش از ۶۲ درصد افراد در سنی کمتر از ۱۸ سالگی تجربه کاهش وزن سریع را داشتند. ۸۰ درصد افراد افزایش وزنی بیش از ۳ کیلوگرم را در هفته نخست بعد از رقابت تجربه کردند. همچنین مربی ورزشی با حدود ۸۰ درصد، بیشترین تاثیر و اصلی ترین عامل تعیین کننده در ترغیب ورزشکاران به کاهش وزن بوده است و پس از آن سایر ورزشکاران به ویژه ورزشکاران ارشد بیشترین تاثیر را داشته اند. بیشترین روشهایی که برای کاهش وزن سریع استفاده شده بود به ترتیب عبارت بودند از افزایش شدت ورزش، سونا و رژیم غذایی. با توجه به شیوع بالای کاهش وزن سریع در بین ورزشکاران، افزایش آگاهی مربیان از مضرات و عوارض زیانبار آن برای جلوگیری از عوارض احتمالی پیشنهاد می گردد.

واژگان کلیدی: کاهش وزن سریع، ورزشکاران، شیوع