

تأثیر تمرینات هوازی بر حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_2Max)، شاخص توده بدن (BMI) و لپتین سرم معلمان جوان شهرستان لردگان

الهه ظفریان سرچاهی^{۱*}، هادی ظفریان سرچاهی^۲، حسن اوسیوند چمعالی^۳

۱- کارشناس رشته تربیت بدنی

۲- کارشناس رشته علوم تربیتی

۳- دکترای رشته تربیت بدنی

مقدمه

امروزه دانش های مختلف و مورد نیاز جامعه بشری، در اکثر موارد دچار دگرگونیها و پیشرفت های چشمگیر شده است. در این میان، تربیت بدنی و علوم ورزشی با کمک سایر علوم و ارتباط متقابل با آنها به سمت تکامل و رشد گام بر می دارد. در دنیای صنعتی و ماشینی، امروزه چه از نظر ابعاد زمانی و چه از جهت سطوح کاری، فرصتی برای انجام تمرینات بدنی و فعالیتهای جسمانی باقی نمانده است که این فقر حرکتی اختلالات جسمی، روانی و چاقی را به همراه داشته است.

حدود یک میلیارد نفر در سطح جهان اضافه وزن دارند و حداقل ۳۰۰ میلیون نفر از آنها چاق هستند.

شاخص متناسب به نمایه توده بدنی (BMI) در ایران ۴/۷۹ درصد است و به طور میانگین اضافه وزن در کشور ایران ۱۰/۳ درصد است [۱۸]. آمارها نشان می دهد همانند سایر کشورهای در حال توسعه اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان بویژه در شهر های بزرگ ایران، رو به افزایش و در حال نزدیک شدن به آمار کشورهای توسعه یافته است [۱۸]. چاقی بطور آشکار با بروز ناراحتیهای قلبی - عروقی، دیابت، افزایش کلسترول و تری گلیسرید و فشار خون رابطه دارد [۴]. چاقی به سبب پیامدهای فراوان و ایجاد مشکلات مختلف در بین مردم به عنوان یک عامل مستعد کننده، بیماری و هم چنین یکی از علل مرگ و میر در جوامع امروزی شناخته شده است [۱۵].

چاقی واکنش پیچیده بین ژنتیک - فیزیولوژی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی و عوامل فرهنگی است. عوامل محیطی و ژنتیکی متعددی بروز و نیز شدت چاقی را تحت تاثیر قرار می دهند [۲۰]. از این موارد میتوان از لپتین نام برد که

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر تمرینات هوازی بر BMI، VO_2max و لپتین سرم معلمان جوان شهرستان لردگان است. متغیرهای پژوهش شامل؛ حداکثر اکسیژن مصرفی، شاخص توده بدن و میزان لپتین سرم و برنامه تمرین شامل؛ تمرینات کشتی با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد HRR_{max} در طول ۸ هفته و تواتر ۳ روز در هفته به مدت ۶۰ دقیقه بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و از بین جامعه آماری بالغ بر ۴۵۰۰ نفر، ۲۷ نفر به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب و در دو گروه کنترل (۱۳ نفر) و تجربی (۱۴ نفر) تقسیم شدند.

در مرحله پیش آزمون مشخصات فردی و ویژگیهای بدنی آزمودنیها اندازه گیری و ثبت شد و بدنبال آن آزمایه شان خونی موردنظر انجام گرفت. سپس گروه تجربی برنامه تمرین را آغاز کردند در این مرحله زمانی گروه کنترل هیچگونه برنامه ورزشی را دنبال نکرد. در مرحله پس آزمون اندازه گیریهای قبلی و آزمایشات خون تکرار گردید و داده ها بر اساس آزمون t مستقل محاسبه شد و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار Spss استفاده گردید و نتایج زیر به دست آمد:

- برنامه تمرین هوازی منتخب بر لپتین سرم آزمودنیها تأثیر داشت.
- برنامه تمرین هوازی منتخب بر میزان VO_2max آزمودنیها تأثیر داشت.
- برنامه تمرین هوازی منتخب بر میزان BMI آزمودنیها تأثیری نداشت.
- واژه های کلیدی:

لپتین، شاخص توده بدن، حداکثر اکسیژن مصرفی، توده چربی