



مقایسه بین دو روش تمرینی ایروبیک و پیلاتس بر تغییرات دور کمر و دور لگن کودکان دختر با اضافه وزن شهرستان دزفول

مریم صادق ژولا^۱، محمد سجادیان^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد

اسلامی، شوشتر، ایران

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

*Email: (m.sadeghzhoula@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف تحقیق حاضر مقایسه اثر ۳ روش تمرینات ایروبیک، پیلاتس و کنترل بر تغییرات دور کمر و دور لگن کودکان دختر دارای اضافه وزن بود.

روش کار: تعداد ۴۵ نفر از دانش آموزان داوطلب ۱۰ تا ۱۲ ساله انتخاب و بر اساس شاخص توده بدن (BMI) به طور همگن در سه گروه تمرینی فعالیت ایروبیک، پیلاتس و کنترل قرار گرفتند برنامه هر گروه ۳ جلسه در هفته و به مدت ۱۲ هفته برگزار شد

یافته ها: براساس نتایج تحقیق حاضر، تحقیق مبنی بر ۱۲ هفته تمرین ایروبیک و پیلاتس بر متغییر دور کمر در بین گروه تمرینی پیلاتس با گروه ایروبیک ($P=0/68$)، گروه تمرین پیلاتس با گروه کنترل ($P=0/62$) و گروه کنترل با تمرین ایروبیک در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ تفاوت معنی داری وجود ندارد و همچنین ۱۲ هفته تمرین ایروبیک و پیلاتس بر متغییر دور لگن بین گروه تمرین پیلاتس با گروه تمرین ایروبیک ($P=0/001$) و گروه تمرین پیلاتس با گروه ایروبیک ($P=0/001$) و کنترل با ایروبیک ($P=0/001$) تفاوت معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرین ایروبیک و پیلاتس در تغییرات دور کمر کودکان دختر دارای اضافه وزن تفاوت معنی داری ندارد و این عدم تفاوت بین سه گروه وجود دارد که شاید دلیل آن عدم شدت مناسب تمرینات تحقیق حاضر نیز بوده است همچنین تعداد جلسات در هفته مثل پنج بار در هفته نسبت به سه بار تاثیر بیشتری را در کاهش دور کمر داشته است. همچنین تمرینات ایروبیک و پیلاتس بر تغییرات دور لگن کودکان دختر دارای اضافه وزن تاثیر معنی دار داشته که نشان دهنده آن است که روش تمرینی قابل دسترس و مطلوبی در کسب سلامت و مهارت در سنین کودکی است.

کلید واژه ها: دور کمر، ایروبیک، پیلاتس، دور لگن