



تاثیر ۱۲ هفته تمرینات هوازی بر شاخص های آنترومتریکی و ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن

بختیار ترتیبیان^۱، مهدی کوشکستانی^۲، شیوا ابراهیم پور نسرانی^{۳*}

^۱ دانشیار، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۲ دانشجوی ارشد فیزیولوژی کاربردی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۳ دانشجوی ارشد فیزیولوژی کاربردی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (*نویسنده مسئول)

*Email: (ebrahimpourshiva^{۹۴}@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: یائسگی که در آن قاعدگی برای همیشه متوقف میگردد، با تغییرات محسوس در شاخص های آنترومتریکی و ترکیب بدنی همراه است. هدف از این تحقیق بررسی تغییرات شاخص های عملکردی و ساختاری قلب و ترکیب بدنی پس از ۱۲ هفته تمرینات استقامتی با شدت متوسط در زنان یائسه بود.

روش کار: در این تحقیق نیمه تجربی ۲۰ زن یائسه با سن 50.2 ± 2.2 و قد 168 ± 7 و وزن 88 ± 3.5 به صورت داوطلبانه شرکت کردند و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و تمرین تقسیم شدند. شاخص های آنترومتریک (قد، وزن، BMI و نسبت دور کمر به لگن) و همچنین ترکیب بدنی از قبیل FM، FFM، BMI، قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین به شکل پیش و پس آزمون جمع آوری و ثبت گردید. از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معنی داری ($P < 0.05$) جهت تجزیه برای تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته ها: یافته های پژوهش حاکی از تغییر معنادار در شاخص های ترکیب بدنی از قبیل FFM و FM بود. نسبت دور کمر به لگن و BMI نیز تغییرات معناداری را نشان دادند. ($P < 0.05$)

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان میدهد که تمرینات استقامتی با شدت متوسط موجب تغییرات قابل توجهی در شاخص های ترکیب بدنی و آنترومتریک در زنان یائسه میشود که بیانگر اثرات مثبت تمرینات استقامتی بر کنترل وزن، بهبود ترکیب بدنی در زنان یائسه می باشد.

کلید واژه ها: قلب و عروق، ترکیب بدنی، یائسگی، تمرین استقامتی