



تأثیر هشت هفته تمرین هوازی منتخب بر ترکیب بدن زنان

مبتلا به کم کاری تیروئید

*مهسا صفایی^۱؛ ماندانا غلامی^۲؛ کیوان ملانوروزی^۳

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات (تهران). (*نویسنده مسئول).

۲- استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات (تهران)

۳- استادیار گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات (تهران)
*Email: mahsa_safaei^{۹۰}@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی استپ بر ترکیب بدن زنان مبتلا به کم کاری تیروئید بود.

روش کار: بدین منظور ۳۰ زن مبتلا به کم کاری تیروئید با دامنه سنی ۲۰-۴۰ سال به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت هشت هفته در تمرینات هوازی (ایروبیک استپ)، سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۴۰ دقیقه با شدت ۶۰-۷۵٪ ضربان قلب بیشینه شرکت کردند و آزمودنی‌های گروه کنترل برنامه عادی روزانه خود را ادامه دادند. توده بدن، مجموع چربی‌های پوستی، درصد چربی، توده چربی، توده بدون چربی، نسبت دور کمر به باسن، شاخص توده بدن (BMI) آزمودنی‌ها قبل و بعد از هشت هفته تمرین هوازی مورد ارزیابی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-۲۴ و آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج بهبود ترکیب بدن را در گروه تمرین کرده در مقایسه با گروه کنترل نشان داد، اما تفاوت معنادار در WHR بین گروه‌ها مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج حاضر به نظر می‌رسد که تمرینات هوازی منتخب می‌تواند نقش قابل ملاحظه‌ای در بهبود ترکیب بدن زنان مبتلا به افسردگی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: تمرین هوازی، ترکیب بدن، کم کاری تیروئید