



تأثیر هشت هفته تمرین هوازی ایروبیکی استپ بر ترکیب بدن زنان

مبتلا به کم کاری تیروئید

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

^۱ کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
^۲ دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران
(نویسنده مسئول)

^۳ دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

Email:gholami_man@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی ایروبیکی 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 ۴۰-۲۰ سال به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت هشت هفته در تمرینات هوازی (ایروبیکی استپ)، سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۴۰ دقیقه با شدت ۷۵-۶۰٪ 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 معنی داری در WHR بین گروه‌ها مشاهده نشد. نتیجه گیری: 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