



## ورزش ایروبیکی بر ترکیب بدن و قدرت عضلانی دختران

پرستو محمدقلی نژاد<sup>۱</sup>، فاطمه عطایی<sup>۲</sup>، سمیرا بیگمرازی<sup>۳</sup>، مهری صفری<sup>۴</sup>

کارشناس ارشد پرستاری کودکان، بیمارستان ۵ آذر، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران<sup>۱</sup>

دانشجو کارشناسی ارشد، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان،

اصفهان، ایران<sup>۲</sup>

کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی سیرجان، ایران<sup>۳</sup>

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، اسدآباد، ایران<sup>۴</sup>

### چکیده:

**زمینه و هدف:** انجام فعالیت بدنی موجب تحریک سرعت رشد و کاهش عوامل مخل سلامتی انسان می شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین ایروبیکی بر مولفه های ترکیب بدن و قدرت عضلانی دختران دانش آموز مدارس ابتدایی بود.

**مواد و روش ها:** این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۴۲ نفر به صورت تصادفی ساده در دو گروه کنترل و آزمون قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل دستگاههای ترکیب بدن، پرس پا و پرس سینه بودند. پروتکل تمرینی شامل تمرینات متنوع ایروبیکی به مدت چهار هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه بود. اندازه گیری پیش آزمون و پس آزمون با دستگاه ترکیب بدن، پرس پا و پرس سینه در هر دو گروه کنترل و آزمون انجام شد. داده های پژوهش توسط نرم افزار اس پی اس نسخه ۱۶ و با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (t مستقل و همبسته) تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که یک دوره چهار هفته ای تمرین ایروبیکی بر ترکیب بدن و قدرت عضلانی بالاتنه دانش آموزان تاثیر معنی داری ندارد ( $P=0/83$ )، اما این دوره تمرینی قدرت عضلانی پایین تنه دانش آموزان را در گروه آزمون به طور معنی داری افزایش داد ( $P=0/01$ ). نتیجه گیری: با توجه به تاثیر یک دوره تمرینی چهار هفته ای ایروبیکی بر قدرت عضلانی پایین تنه در دانش آموزان، پیشنهاد می گردد که معلمان ورزش از این نوع تمرینات برای افزایش قدرت عضلانی دانش آموزان استفاده کنند.

**لغات کلیدی:** ترکیب بدنی، قدرت عضلانی، تمرین ایروبیکی، دانش آموزان دختر

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد پرستاری کودکان، بیمارستان ۵ آذر، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

<sup>۲</sup> دانشجو کارشناسی ارشد، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی سیرجان، ایران

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، اسدآباد، ایران