



اثر یک دوره همزمان مصرف شیر به همراه تمرین مقاومتی بر روی شاخص های ترکیب بدن و قدرت عضلانی دانش آموزان

فاطمه رحیمی مقدم^{1*}، دکتر رامین شعبانی^{2*}، مونا مهدی زاده³

1. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، گیلان، رشت. (*نویسنده مسئول)

2. دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، گیلان، رشت.

3. کارشناس ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، گیلان، رشت.

*Email: (exercise.physiology@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

هدف: عدم تحرک و کاهش فعالیت های بدنی، انواع بیماری ها و ناراحتی های جسمانی و روانی را در کودکان به وجود خواهد آورد. که از بین بردن آن ها متضمن صرف هزینه های زیاد بر اقتصاد کشورهاست. هدف از این پژوهش بررسی اثر یک دوره تمرینات همزمان مقاومتی به همراه مصرف شیر بر روی شاخص های ترکیب بدن و قدرت دانش آموزان بود.

روش و اجرا: با توجه به هدف پژوهش 45 نفر دانش آموز با دامنه سنی 9 تا 13 سال از 3 مدرسه منتخب شهر رشت به صورت تصادفی به سه گروه هر گروه 15 نفر تقسیم شدند. گروه ها شامل تمرینات مقاومتی به همراه مصرف شیر، تمرینات مقاومتی و مصرف شیر به تنهایی بودند. در این پژوهش نمونه های پژوهش 6 هفته تمرین، هفته ای 2 روز به مدت 60 دقیقه در هر جلسه، تمرینات خود را انجام دادند. متغیرهای وزن، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به لگن و قدرت در ابتدا و انتهای دوره تمرین اندازه گیری شد. پس از بررسی توزیع طبیعی داده ها از آزمون های t وابسته و آنالیز واریانس یکطرفه و داده هایی که از توزیع طبیعی برخوردار نبودند از آزمون ویلکاکسون و کروسکال والیس استفاده شد. یافته های در سطح معنی داری $P < 0/05$ و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه 22 تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: داده های پیش و پس آزمون در هر سه گروه در شاخص توده بدن و قدرت ($p=0/00$)، شاخص وزن تنها در گروه های مقاومتی به همراه مصرف شیر و مصرف شیر ($p=0/01$) و در شاخص نسبت دور کمر به لگن در هر دو گروه تمرینی ($p=0/00$) تفاوت معنی دار ایجاد شد. نتایج مقایسه درون گروهی بر اساس تفاضل پیش و پس آزمون نشان داد که تنها بین گروه ها در شاخص نسبت دور کمر به لگن سه گروه تفاوت معنی داری دیده شد، در ادامه مقایسه دو گروه نشان داد که گروه مصرف شیر با دو گروه تمرینی در شاخص نسبت دور کمر به لگن تفاوت معنی داری دیده شد ($p=0/00$).

نتیجه گیری: بنابراین می توان گفت تمرینات همزمان مقاومتی و مصرف شیر موجب بهبود ترکیب بدن، و قدرت در دانش آموزان کم تحرک می شود.

کلید واژه: دانش آموزان، تمرین مقاومتی، مصرف شیر، ترکیب بدن، قدرت