

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

www.confsh.ir : آدرس سایت



تأثیر ترتیب تمرینات همزمان ورزشی بر ترکیب بدنی و نیمرخ لیپیدی در زنان دارای اضافه وزن

معصومه گرایبی*¹، پروانه نظرعلی²، رستم علی زاده³

- 1- کارشناس ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
- 2- دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، تهران، ایران.
- 3- استادیار، علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.

*Email: masumehgaraei@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی تأثیر ترتیب تمرین ورزشی بر ترکیب بدنی و نیمرخ لیپیدی در زنان دارای اضافه وزن بود. **روش کار:** تعداد 45 زن دارای اضافه وزن غیر ورزشکار سالم به طور تصادفی در 5 گروه دسته بندی شدند؛ گروه های تجربی تمرینات را به مدت هشت هفته انجام دادند و گروه کنترل که بدون انجام هرگونه تمرین تحت کنترل محقق بودند. برنامه گروه استقامتی شامل 45 دقیقه رکاب زدن با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب بود، (2) برنامه گروه مقاومتی شامل 8 حرکت بود که 30 تا 40 دقیقه فعالیت مقاومتی با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب انجام شد، (3) گروه استقامتی-مقاومتی ابتدا تمرین هوازی (20 دقیقه رکاب زدن با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب) و سپس تمرین مقاومتی (20 تا 25 دقیقه فعالیت مقاومتی با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب) بود، (4) گروه مقاومتی-استقامتی ابتدا تمرین مقاومتی (20 تا 25 دقیقه فعالیت مقاومتی با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب) و سپس تمرین هوازی (20 دقیقه رکاب زدن با 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب) بود. غلظت تری گلیسیرید، HDL و LDL با کیت شرکت پارس آزمون بر > سب میلی گرم بر د سی لیتر اندازه گیری شد. داده ها به روش آزمون تحلیل کوواریانس، آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری $P < 0.05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج حاکی از تفاوت معنی دار وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدنی (WHR)، تری گلیسیرید بین پنج گروه بود ($P=0/000$). همچنین تغییرات وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدنی (WHR)، تری گلیسیرید و HDL بین پیش آزمون و پس آزمون چهار گروه تمرینی معنی دار بود ($P=0/000$).

نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات استقامتی، مقاومتی، استقامتی-مقاومتی و مقاومتی-استقامتی موجب بهبود ترکیب بدنی و نیمرخ لیپیدی در زنان دارای اضافه وزن شد. از طرفی، با توجه به اثرات مفید مشاهده شده به نظر می رسد تفاوتی بین نوع و ترتیب تمرینات انجام شده بر فاکتورهای مورد نظر وجود ندارد، هرچند تمرین ترکیبی مؤثرتر بود. لذا این نوع تمرینات می تواند به عنوان یک گزینه برای افراد در جهت سلامتی و پیشگیری و کاهش عوارض مرتبط با اضافه وزن و چاقی مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه ها: تمرینات همزمان، نیمرخ لیپیدی، چاقی