

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین پیلاتس بر اکسیژن مصرفی میوکارد استراحتی و ترکیب بدن زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

آزاده جاویدمنش - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی محض، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

زهره امیرخانی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مشهد، ایران

امیر مقدم - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین پیلاتس بر اکسیژن مصرفی میوکارد استراحتی و ترکیب بدن زنان دارای اضافه وزن میباشد. روش این پژوهش از نوع نیمه تجربی و جامعه آماری مورد بررسی از میان زنان دارای اضافه وزن با شاخص توده ی بدنی 25 تا 30 کیلوگرم بر مترمربع، دامنه ی سنی 25 تا 35 سال و بدون سابقه ی ورزشی در منطقه ی معلم شهر مشهد انتخاب شد. تعداد 40 نفر به عنوان داوطلب شرکت در پژوهش اعلام همکاری کردند، که از این میان با توجه به شرایط پژوهش تعداد 24 نفر به طور تصادفی به عنوان نمونه ی نهایی انتخاب شدند. شرکت کننده ها به طور تصادفی به دو گروه: تجربی 12 نفر و کنترل 12 نفر تقسیم شدند. گروه تجربی در برنامه ی تمرین پیلاتس (به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته شرکت کردند، درحالیکه در این مدت گروه کنترل در هیچ برنامه ی تمرینی شرکت نداشتند. از هر دو گروه در روز پیش آزمون و پس آزمون، ترکیبات بدنی، فشارخون و ضربان قلب اندازه گیری شد. آنالیز داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ی 22 انجام پذیرفت. نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد ارزیابی قرار گرفت و برای مقایسه ی بین گروهی از روش آماری t مستقل استفاده شد. یافته ها نشان داد، هشت هفته تمرین پیلاتس بر نسبت کمر به باسن و توده ی چربی بدن زنان دارای اضافه وزن تاثیر کاهشی معناداری دارد ($p < 0/05$)، اما بر توده ی بدون چربی بدن و اکسیژن مصرفی میوکارد استراحتی زنان دارای اضافه وزن تاثیر معناداری ندارد ($p > 0/05$). نتیجه گیری گرفته شد، اجرای هشت هفته تمرین پیلاتس باعث بهبود ترکیب بدن زنان دارای اضافه وزن میشود.

کلمات کلیدی:

پیلاتس، ترکیب بدن، اکسیژن مصرفی میوکارد استراحتی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035261>

