

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر مداخله هشت هفته‌ای تمرینات اینتروال با شدت بالا به همراه مصرف مکمل شیر بر اشتها و ترکیب بدن زنان چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 4، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فریبا زرینه - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

سید محسن آوندی - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

محسن ابراهیمی - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این تحقیق بررسی تأثیر هشت هفته تمرین اینتروال با شدت بالا به همراه مصرف شیر بر اشتها و ترکیب بدن زنان چاق بود. تعداد 30 نفر از زنان چاق به‌عنوان نمونه‌های در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. افراد با آرایش تصادفی در سه گروه کنترل، تمرین+ شیر و تمرین تقسیم شدند. آزمودنی‌گروه‌های تمرین به مدت هشت هفته به انجام تمرین HIIT درجا با شدت 70 تا 90 درصد max2OV پرداختند. برای اندازه‌گیری اشتها، از پرسشنامه‌های VAS استفاده شد. در این تحقیق گروه تمرین+ شیر مقدار 236 میلیلیتر شیر ده دقیقه بعد از ورزش مصرف کردند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون t همبسته و وابسته در سطح معناداری P با نرم‌افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد که در هر چهار فاکتور اشتها (گرسنگی، سیری، میل به غذا و توانایی خوردن) در گروه‌های تمرین+ شیر و تمرین بعد از جلسات تمرینی پس از هشت هفته کاهش معناداری وجود دارد (sig=0.001) ولی در گروه کنترل تغییر معنی‌دار مشاهده نشد (sig=0.43). همچنین برای ترکیب بدن نتایج نشان داد که در گروه‌های تمرین+ شیر و تمرین هر سه فاکتور (درصد چربی، وزن و شاخص توده‌ی بدن) کاهش معناداری وجود دارد. (sig=0.001) ولی در گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد (0.53). (تحقیق حاضر نشان داد که پس از هشت هفته تمرین HIIT اشتها و ترکیب بدن در دو گروه تمرین و تمرین+ شیر بهبود یافت، پیشنهاد میشود پروتکل تمرینی HIIT و مصرف شیر به‌منظور کاهش اشتها و بهبود ترکیب بدن زنان چاق در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی:

اشتها، تمرین تناوبی، شیر، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1172265>

