

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات اینتروال هوازی بر کاهش وزن و شاخص های ترکیب بدنی در زنان چاق غیر فعال

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مهران قهرمانی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد گیلان غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، گیلان غرب، ایران

الهام الهی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این تحقیق بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی بر کاهش وزن و شاخص های ترکیب بدنی در زنان چاق غیر فعال می باشد. روش شناسی پژوهش: پژوهش حاضر از نظر روش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و با دو گروه تجربی و کنترل بوده و از نوع تحقیقات کاربردی محسوب می شود که روش گردآوری داده ها به صورت میدانی می باشد. جامعه آماری شامل زنان بالای ۴۰ سال تمرین نکرده چاق  $BMI > 25$  می باشند که در یک گروه تجربی شامل گروه تمرینات اینتروال هوازی و یک گروه کنترل سازمان دهی شدند. متغیر های وابسته تحقیق شامل درصد چربی بدن، توده چربی بدن، توده بدون چربی، شاخص توده بدن و متغیر مستقل پروتکل هشت تمرینات اینتروال هوازی به روش HIIT می باشند. کلیه تجزیه و تحلیل های آماری با نرم افزار آماری SPSS\_22 انجام گرفت. یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات اینتروال هوازی بر درصد چربی، درصد توده بدون چربی و شاخص توده بدنی تاثیر معنادار دارد اما بر درصد توده چربی تاثیری ندارد. نتیجه گیری: بنابراین می توان نتیجه گرفت که پروتکل هشت هفته تمرینات اینتروال هوازی با تاثیر بر متابولیسم چربی و افزایش کالری سوزی بر کاهش ترکیب بدنی، درصد چربی و شاخص توده بدنی تاثیر گذار می باشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال هوازی، کاهش وزن، ترکیب بدنی، زنان چاق

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247181>

