

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر فعالیت های بدنی مختلف وامانده ساز بر اشتها، کالری دریافتی، کالری مصرفی و علاقه مندی به غذا در دختران دانشجو

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 9، شماره 18 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

الهام یوسفی مند - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

محمد رضا حامدی نیا - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

امیرحسین حقیقی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

میترا خادم الشریعه - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تنظیم تعادل انرژی در انسان مسئله پیچیده و مبهمی است. مطالعات مختلف حاکی از رابطه بین فعالیت بدنی و ایجاد تعادل منفی انرژی در بدن است. هدف از این مطالعه، تعیین اثر فعالیت های بدنی مختلف وامانده ساز بر اشتها، کالری دریافتی، کالری مصرفی و علاقه مندی به غذا در دختران دانشجو بود. روش تحقیق: روش تحقیق به صورت نیمه تجربی بود. تعداد ۱۰ داوطلب دختر به صورت غیر تصادفی و داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی ها دو پروتکل تمرینی شامل شنا و دویدن را با شدت ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب تا حد واماندگی و یک پروتکل تمرین مقاومتی را با شدت ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه تا حد واماندگی در ۳ جلسه اجرا نمودند. میزان اشتها، کالری دریافتی و علاقه مندی به غذا از طریق پرسشنامه توسط آزمودنی ها ثبت گردید. انرژی مصرفی نیز از طریق فرم ثبت اطلاعات در LSD مربوط به فعالیت بدنی ۲۴ ساعته ثبت شد. از روش تحلیل واریانس با اندازه های تکراری و آزمون تعقیبی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: تمایل به غذا خوردن فقط بلافاصله بعد $p > 0.05$ سطح معن یاری پیدا کرد. احساس گرسنگی نیز فقط بلافاصله $p = 0$ از تمرین مقاومتی، نسبت به تمرین دویدن، افزایش معنی داری ($p < 0.05$) داشت؛ در حالی که احساس سیری و توانایی $p = 0$ بعد از تمرین شنا، نسب به تمرین دویدن، افزایش معنی داری ($p < 0.05$) بین تاثیر یک جلسه تمرین شنا، $p < 0$ غذا خوردن در چهار زمان، بین سه نوع تمرین تفاوت معنی داری نداشت ($p = 0.05$ دویدن و تمرین مقاومتی دایره ای وامانده ساز از لحاظ اثر گذاری بر تمایل به غذا خوردن به غذا، کالری دریافتی و دیده نشد. نتیجه گیری: بین فعالیت های مختلف تمرینی از لحاظ اثر $p < 0$ کالری مصرفی؛ تفاوت معنی داری ($p < 0.05$ گذاری بر کالری دریافتی، کالری مصرفی و اشتها تفاوت معناداری وجود نداشت؛ و این بدان معناست که بدون در نظر گرفتن نوع فعالیت به اجرا درآمده، تمرین سبب تعادل کالریکی منفی می شود؛ تغییری که احتمالا نمی تواند در کوتاه مدت جبران شود.

کلمات کلیدی:

شنا، دویدن و تمرین مقاومتی وامانده ساز، اشتها، کالری دریافتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1254014>



