

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مصرف میوه آووکادو بر کاهش وزن، نیمرخ لیپیدی و عملکرد زنان غیرفعال

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

فاطمه عظیمی پيله رود - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه رجا قزوین

هادی میری - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

زهرا میرآخوری - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مصرف میوه آووکادو بر کاهش وزن، نیمرخ لیپیدی و عملکرد زنان غیرفعال بود. پژوهش حاضر ب صورت کاربردی، یک طرح سه گروهی با پیش آزمون و پس آزمون در هر سه گروه و اعمال متغیرهای مستقل تمرین هوازی - مصرف میوه آووکادو - کنترل صورت پذیرفت. جامعه آماری تحقیق حاضر از تمامی زنان غیرفعال استان تهران که شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵ و بیش از ۳۵ درصد چربی داشتند و نمونه های تحقیق نیز از میان این جامعه آماری با توجه به معیارهای ورود به این تحقیق به روش نمونه گیری در دسترس هدفمند به عنوان نمونه تحقیق انتخاب و پس از همگن کردن نمونه ها (از لحاظ قد، وزن، سن) به صورت تصادفی به سه گروه ۱۲ نفری (دو گروه تجربی و یک گروه کنترل) تقسیم شدند. از روش های آمار توصیفی جهت توصیف ویژگی های آزمودنی ها و نیز از آمار استنباطی از آزمون شاپیروویلک و به منظور بررسی اختلاف معنادار میانگین ها در قبل و بعد از پروتکل و آزمون تی وابسته و تحلیل کواریانس در سطح معناداری ۰.۰۵ استفاده گردید. جهت تجزیه تحلیل اطلاعات در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. یافته ها نشان داد هشت هفته تمرینات هوازی دارای تاثیر معنی دار بر متغیرهای کاهش وزن، تری گلیسرید، LDL و HDL و عملکرد بدنی آزمودنی ها بود $P < 0.05$. در گروه مصرف میوه آووکادو نیز تاثیرات مثبت و معنی دار بر متغیرهای تری گلیسرید و HDL داشت اما در گروه کنترل تاثیر معنی داری مشاهده نشد $P > 0.05$. نتیجه گیری: در نتیجه می توان بیان کرد با انجام تمرینات هوازی و مصرف میوه آووکادو می توان بر روند افزایش وزن و نیمرخ لیپیدی در بدن فائق آمد و باعث جلوگیری از بیماری های مختلف نظیر قلبی-عروقی شد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، آووکادو، نیمرخ لیپیدی، عملکرد ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371304>

