

## عنوان مقاله:

اثر تمرین مقاومتی و روزه داری بر میزان سوخت و ساز استراحتی و ترکیب بدن زنان با چاقی شکمی

## محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

مریم زارعی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از مطالعه حاضر، اثر تمرین مقاومتی و روزه داری بر میزان سوخت و ساز استراحتی و ترکیب بدن زنان با چاقی شکمی بود. تعداد ۶۰ آزمودنی با دامنه ی سنی ۲۵ تا ۳۸ سال، درگروه های تمرین مقاومتی (۱۵ نفر)، تمرین مقاومتی با روزه داری (۱۵ نفر)، روزه داری (۱۵ نفر)، و گروه کنترل (بدون روزه داری و بدون تمرین) (۱۵ نفر) در این مطالعه شرکت کردند. روش تحقیق: برنامه تمرین مقاومتی شامل اجرای هشت حرکت اصلی با تاکید بر توده های عضلانی بزرگ با شدت متوسط که چهار جلسه در هفته در ماه مبارک رمضان انجام گردید. طول ساعات روزه داری به طور میانگین حدود ۱۷ ساعت بود. یافته ها: نتایج نشان داد که بین گروه های مورد بررسی در توده چربی، میزان توده بدون چربی، شاخص توده بدن، سوخت و ساز استراحتی آزمودنی ها مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد که یک ماه تمرین مقاومتی و روزه داری در میزان سوخت و ساز استراحتی و ترکیب بدن زنان با چاقی شکمی اثر قابل توجهی نداشته باشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، روزه داری، سوخت و ساز، ترکیب بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388623>

