

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین ایروبیک همراه با رژیم غذایی کاهش وزن بر شاخص های تنفسی و تن سنجی زنان دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی، دوره 5، شماره 8 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مریم سادات کسایی - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فرشاد غزالیان - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: اضافه وزن یکی از بزرگترین معضلات مربوط به سلامتی در جهان شناخته شده است که سبب به وجود آمدن بیماری های متابولیک و تنفسی بسیاری می شود. بهترین روش کاهش وزن این روند چاقی تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی است. هدف مطالعه حاضر بررسی اثر تمرین ایروبیک همراه با رژیم غذایی کاهش وزن بر شاخص های تنفسی و تن سنجی زنان دارای اضافه وزن و چاق می باشد. روش شناسی: این مطالعه نیمه تجربی به صورت پیش آزمون و پس آزمون در شهر تهران انجام گرفته است. زنان ۳۰ تا ۵۰ سال دارای اضافه وزن و چاقی (BMI بالای ۲۵) به طور تصادفی انتخاب شده و در دو گروه تجربی ( $n=10$ ) و کنترل ( $n=11$ ) قرار گرفتند. شرکت کنندگان در گروه تجربی به مدت ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) در برنامه کلاس های ایروبیک فعالیت داشتند و هم چنین تحت رژیم غذایی کاهش وزن قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ گونه فعالیتی نداشته اما به آن ها نیز رژیم غذایی کاهش وزن داده شد. از دستگاه بادی کامپوزیشن و اسپیرومتری به ترتیب برای اندازه گیری ترکیب بدنی (وزن، شاخص توده بدنی، توده بدون چربی و درصد چربی کل بدن) و شاخص های تنفسی (حجم بازدمی اجباری در ثانیه اول و ظرفیت حیاتی اجباری) افراد استفاده شد. سپس با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱، داده ها با آزمون های  $t$  برای گروه های مستقل و وابسته آنالیز گردید. یافته ها: کاهش وزن در هر دو گروه ایروبیک ( $P=0.1/0$ ) و کنترل ( $P=0.4/0$ ) معنادار بود. درصد چربی کل بدن و توده بدون چربی در بین دو گروه تفاوت معناداری نداشتند. در بین شاخص های تنفسی، حجم بازدمی اجباری در ثانیه اول در گروه ایروبیک افزایش معناداری داشته است ( $P=0.5/0$ ). ظرفیت حیاتی اجباری در گروه ایروبیک ( $P=0.15/0$ ) و کنترل ( $P=0.37/0$ ) در طی ۸ هفته تفاوت معناداری نداشت. نتیجه گیری: ۸ هفته ایروبیک همراه رژیم غذایی کاهش وزن نسبت به رژیم بدون فعالیت بدنی بر برخی شاخص های تن سنجی و تنفسی تاثیر بیشتری می گذارد و باعث کاهش خطرات ناشی از چاقی می شود.

## کلمات کلیدی:

ایروبیک، رژیم غذایی، اضافه وزن، چاقی، حجم بازدمی اجباری در ثانیه اول، ظرفیت حیاتی اجباری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1455794>

