

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین ورزشی با شدت بالا بر احساس اشتها در زنان چاق

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

اعظم ملانوروزی - استادیار دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران

محمود حصارکوشکی - استادیار دانشگاه اترک قوچان، قوچان، ایران

میترآ خادم الشریعه - استادیار دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرین ورزشی با شدت بالا (HIET) بر احساس اشتها در زنان چاق بود. ۲۵ زن ۲۵-۵۰ ساله (۳۵/۴ ۶/۹ سال؛ وزن ۷۴/۲ ۷/۶ کیلوگرم) به طور تصادفی در دو گروه (۱۵ HIET نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. ارزیابی داده ها شامل اندازه گیری توده بدن و تکمیل پرسشنامه اشتها بود. HIET شامل دویدن با شدت مربوط به ۸۵-۸۰ حداکثر ضربان قلب، سه بار در هفته در طول شش هفته بود. نتایج نشان داد که تفاوتی در نمرات اشتها قبل و بعد از مداخله بین گروه ها مشاهده نشد (۳۶/۵ ۲۶/۱) در مقابل ۳۰/۴ ۲۸/۵ میلی متر، $P=0/۳۳$ در نتیجه، HIET تغییر تعادل انرژی منفی کافی برای ارتقای پاسخ های جبرانی اشتها ایجاد نکرد. مطالعات بیشتر با مدت زمان طولانی تر و حجم آموزش بیشتر برای تایید این یافته ها ضروری است.

کلمات کلیدی:

اشتها؛ تعادل انرژی؛ چاقی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1456688>

