

## عنوان مقاله:

اثر پروتکل های تمرینی مختلف بر میزان اشتها در دختران دانشجو

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

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

اعظم ملانوروزی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات، دانشگاه کوثر، بجنورد، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر، تعیین اثر پروتکل های تمرینی مختلف بر میزان اشتها در دختران دانشجو بود. روش تحقیق: روش تحقیق به صورت نیمه تجربی بود. تعداد ۱۲ داوطلب دختر از دانشجویان دانشگاه کوثر، به صورت غیر تصادفی و داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی ها پروتکل های تمرینی شنا و دویدن را با شدت ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب تا حد واماندگی و پروتکل تمرین مقاومتی را با شدت ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه تا حد واماندگی در ۳ جلسه اجرا نمودند. میزان اشتها از طریق پرسشنامه توسط آزمودنی ها ثبت گردید. از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در سطح معناداری  $p < 0/05$  برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: تمایل به غذا خوردن فقط بلافاصله بعد از تمرین مقاومتی، نسبت به تمرین دویدن، افزایش معناداری ( $p = 0/001$ ) پیدا کرد. احساس گرسنگی نیز فقط بلافاصله بعد از تمرین شنا، نسبت به تمرین دویدن، افزایش معناداری ( $p = 0/001$ ) داشت؛ در حالی که احساس سیری و توانایی غذا خوردن، بین سه نوع تمرین تفاوت معناداری نداشت. ( $p > 0/05$ ) بین تاثیر یک جلسه تمرین شنا، دویدن و تمرین مقاومتی از لحاظ اثر گذاری بر اشتها، تفاوت معناداری ( $p > 0/05$ ) مشاهده نشد. نتیجه گیری: بین فعالیت های مختلف تمرینی از لحاظ اثر گذاری بر اشتها تفاوت معناداری وجود نداشت؛ و این بدان معناست که بدون در نظر گرفتن نوع فعالیت، تمرین سبب تعادل کالریکی منفی می شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، تمرین استقامتی، شنا، اشتها

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1456707>

