

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر یک دوره فعالیت بدنی هوازی با توجه به میزان هزینه انرژی بر فشارخون زنان چاق

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حسین پیرانی - عضو هیئت علمی دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار

ایرج احمدی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی، گروه تربیت بدنی، نورآباد ممسنی، ایران

پروین پیرانی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره فعالیت بدنی هوازی با توجه به میزان هزینه انرژی بر فشارخون زنان چاق بود. مواد و روش ها: جامعه آماری، مراجعین زن به باشگاه های ورزشی سطح شهرستان ممسنی بودند. از بین این افراد ۳۰ زن داوطلب با سن ۴۸ - ۳۳ سال، گرفتار به اضافه وزن و چاقی با میانگین شاخص توده بدنی ۲۹ کیلوگرم بر متر مربع به روش نمونه گیری هدفمند، انتخاب شدند. برای بررسی اثر تمرین بر متغیرهای وابسته از آزمون t وابسته استفاده شد. در همه آزمون ها مقدار خطا در سطح $P < 0.05$ محاسبه گردید. یافته ها: تجزیه و تحلیل داده های تحقیق پس از ۱۲ هفته نشان داد که در گروه تجربی، متغیرهای وزن، شاخص توده بدنی، حداکثر اکسیژن مصرفی، فشارخون دیاستولی، فشارخون متوسط نسبت به سطح پایه به طور معناداری تغییر کرده است. ($P < 0.05$) این درحالیست که فشارخون سیستولی تغییر معناداری نداشت. در گروه کنترل هیچگونه تغییرات معناداری در تمام متغیرها مشاهده نشد. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که بعد از یک دوره تمرین هوازی در زنان چاق میزان فشار خون به نسبت پیش از فعالیت بطور معناداری کاهش یافت.

کلمات کلیدی:

فشار خون، هزینه انرژی، چاقی، توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1496680>

