

عنوان مقاله:

اثر تمرین دایره ای با وزن بدن بر نیمرخ چربی و ترکیب بدن دانش آموزان پسر نوجوان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

محمدعلی قرائت - دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

اضافه وزن در کودکان و نوجوانان در پی شیوع ویروس کرونا بدلیل کاهش فعالیت بدنی بطور قابل توجهی افزایش یافته است. از اینرو محقق بر آن شد تا به بررسی اثر ۱۶ هفته تمرین با وزن بدن در خانه بر شاخص های اضافه وزن در دانش آموزان پسر دبیرستانی بپردازد. تعداد ۳۸ نفر بر اساس پرسش نامه IPAQ و با شاخص توده بدنی بالای ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع در دو گروه کنترل بی تحرک ($n=20$) و بی تحرک با تمرین بدنی ($n=18$) و ۱۸ نفر با شاخص توده بدنی ۱۸ تا ۲۵ در گروه دارای تحرک متوسط ($n=18$) بطور تصادفی هدفدار قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ تمرین بدنی انجام ندادند. گروه بی تحرک با تمرین بدنی به انجام ۳ دور تمرین دایره ای ۶ حرکت با وزن بدن ۴ جلسه در هفته پرداخت و گروه دارای تحرک متوسط مطابق برنامه همیشگی خود فعالیت داشتند. قد ایستاده، دور لگن و باسن، ترکیب بدن، کلسترول تام، تری گلیسیرید، لیپوپروتئین چگالی پایین و لیپوپروتئین چگالی بالا اندازه گیری شدند. نتایج در سطح معنی داری ۰/۰۵ گزارش گردید. وزن بدن، درصد چربی زیرپوستی و شاخص توده بدنی در گروه بی تحرک با تمرین بدنی، کاهش معناداری داشت. همچنین کلسترول تام، تری گلیسیرید و لیپوپروتئین چگالی پایین کاهش معنادار و لیپوپروتئین چگالی بالا تغییر معناداری نداشت. نتایج نشان می دهد که ۱۶ هفته تمرین با وزن بدن در خانه می تواند موجب بهبود ترکیب بدن و نیمرخ چربی شده و بر بهبود سلامت عمومی نوجوانان چاق اثرات مثبت بگذارد.

کلمات کلیدی:

کرونا، فعالیت ورزشی متوسط، دانش آموز، ترکیب بدن، کنترل وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1631113>

