

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید بر برخی عوامل خطرزای بیماری قلبی-عروقی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش مجازی ملی یافته های نوین در تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

علی روشندل حصاری - هنرآموز هنرستان تربیت بدنی، اداره آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، شهرستان بجنورد

تکتم شاکری - معلم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، شهرستان بجنورد

ابوالفضل دلپسند - معلم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، شهرستان بجنورد

سمیه طالب زاده - معلم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، شهرستان بجنورد

سمیرا خوش صفا - معلم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، شهرستان بجنورد

خلاصه مقاله:

اهداف: در سال های اخیر چاقی در دوران دانش آموزی به عنوان مشکل جهانی رو به رشد مورد توجه قرار گرفته است؛ این موضوع با بیماری های متعددی مانند بیماری های قلبی-عروقی در ارتباط می باشد، به این منظور از روش های مختلفی برای کنترل و درمان چاقی استفاده شده است بنابراین هدف از پژوهش حاضر تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید بر برخی عوامل خطرزای بیماری قلبی-عروقی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن بود. روش ها: به این منظور ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن شهرستان بجنورد، در دو گروه (تمرینات ۱۵ HIT نفر) با میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی ها $17/13 \pm 0/833$ سال، قد $173/24 \pm 2/44$ سانتیمتر، وزن $89/73 \pm 4/43$ کیلوگرم و $BMI 3/34 \pm 3/26$ کیلوگرم بر متر مربع) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی ها $17/58 \pm 1/10$ سال، قد $172/83 \pm 2/37$ سانتیمتر، وزن $91/52 \pm 3/28$ کیلوگرم و $BMI 2/14 \pm 3/69$ کیلوگرم بر متر مربع) به طور داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با روش آزمایشگاهی مورد مطالعه قرار گرفتند؛ برنامه تمرینات HIT، با شدت بالای ۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه اجرا شد. میزان سطوح سرمی شاخص های قلبی-عروقی کلاسیک، ۱۲ ساعت قبل از اولین جلسه ی اجرای پروتکل تمرینی و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین در هفته هشتم اندازه گیری شدند؛ برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t وابسته، برای بررسی تغییرات درون گروهی از آزمون t مستقل برای بررسی تغییرات بین گروهی با سطح اطمینان $P \leq 0/05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد، هشت هفته تمرینات HIT باعث کاهش معنی دار سطوح TG، TC، LDL و افزایش معنی دار سطح HDL شد اما در گروه کنترل تأثیر معنی داری بر شاخص های پژوهش یافت نشد؛ همچنین بین گروه HIT و کنترل در تمامی شاخص ها تفاوت معنی داری یافت شد. نتیجه گیری: از یافته های این پژوهش مشخص شد هشت هفته تمرین تناوبی شدید تأثیر مثبتی بر برخی عوامل خطرزای بیماری قلبی-عروقی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن دارد و بدین صورت نقش پیشگیرانه جهت بروز بیماری های قلبی-عروقی در سنین بالاتر خواهد داشت.

کلمات کلیدی:

تمرینات تناوبی شدید، کلسترول، نیمرخ لیپیدی، اضافه وزن، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688534>



