

عنوان مقاله:

تأثیر 6 هفته فوتسال تفریحی بر ترکیب بدن و عوامل خطر زای بیماری های قلبی عروقی دختران غیر ورزشکار

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

خدیجه پورعبدی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی دانشگاه شهید چمران اهواز، مدرس دانشگاه آزاد

سمیه کورش محمدی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید چمران اهواز، مدرس دانشگاه پیام

سعید شاکریان - استادیار دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه فیزیولو

عبدالحمید حبیبی - استادیار دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه فیزیولو

خلاصه مقاله:

هدف: بررسی برنامه های ورزشی با ساختار و الگوهای حرکتی مختلف، راهبردی مفید و مؤثر برای کنترل کم تحرکی، چاقی و خطرات مرتبط با آن است. هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر نوع تمرین فوتسال و دو، بر برخی عوامل خطر قلبی عروقی است. روش شناسی تحقیق: بدین منظور 40 گروه فوتسال (n=14)، دویدن (n=16) و کنترل (n=10)، تقسیم بندی شدند. بازی فوتسال به صورت (7×7) و تمرین دویدن به صورت اینتروال در 3 روز هفته، 30 دقیقه با شدت 60 تا 75% HRr، به مدت شش هفته انجام شد. ترکیب بدن (درصد چربی زیرپوستی و توده بدون چربی) قبل و پس از شش هفته مورد اندازه گیری قرار گرفت. نمونه های خونی جهت اندازه گیری به دنبال 10 تا 12 ساعت ناشتایی 24 ساعت بعد از آزمون جمع آوری گردید. یافته های تحقیق: نتایج حاصل از آزمون t همبسته و تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA)، کاهش معنی داری را در درصد چربی گروه فوتسال (2/71%-) و دویدن (1/38%-) بعد از 6 هفته نشان داد. توده بدون چربی گروه فوتسال از 45.49±3.91 به 46.28±3.62 کیلوگرم افزایش داشت که از لحاظ آماری معنی دار می باشد (P<0/05). در حالیکه برای گروه دویدن تغییر معنی داری مشاهده نشد. افزایش معنی داری در غلظت HDL و کاهش معنی داری در غلظت LDL، کلسترول تام (TC) و تری گلیسرید خون (TG) دو گروه تمرینی مشاهده شد (P<0.05). نتیجه گیری کلی: بطور کلی فوتسال و دو تأثیرات مشابهی بر ترکیب بدن و نیم رخ لیپیدی خون دختران غیر فعال دارند و گروه فوتسال در برخی فاکتورها نتایج متمایزتری را نشان می دهد. این تحقیق منحصراً به نقش مؤثر فوتسال تفریحی در تحریک و تغییر سازگاری های فیزیولوژیکی برای کاهش عوامل خطرزای قلبی عروقی اشاره دارد.

کلمات کلیدی:

چاقی، کم تحرکی، درصد چربی، لیپوپروتئین، فوتسال تفریحی، دویدن اینتروال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194351>

