

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر 8 هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر ترکیب بدنی کارکنان مردغیر ورزشکار اداره آموزش و پرورش شهر کرج

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم و فناوری های نوین ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

محمد عمرایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

سمانه الهامی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش درس دانشگاه آزاد اسلامی بافت کرمان

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر 8 هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر ترکیب بدنی کارکنان مرد غیر ورزشکار اداره آموزش و پرورش شهر کرج بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه کارکنان مرد غیر ورزشکار حاضر در اداره آموزش و پرورش شهر کرج تشکیل میداد. همچنین نمونه این تحقیق شامل 36 نفر مرد غیر ورزشکار حاضر در اداره آموزش و پرورش شهر کرج که به صورت تصادفی انتخاب شدند و به دو گروه مساوی 18 نفری تقسیم شدند و به طور تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار داده شدند. این پژوهش به صورت کاربردی و نیمه تجربی انجام گرفت. تمرینات منتخب پیلاتس که شامل (کشش ستون فقرات به جلو، حرکت دو پا با هم به سمت بالا، حرکت متقاطع) که برای این پژوهش انتخاب شدند. گروه تجربی تحت تمرینات منتخب پیلاتسی که به مدت 8 هفته و هر هفته 4 جلسه که به مدت 45 دقیقه در اول صبح انجام میگرفت. گروه کنترل تمرین خاصی انجام نمیدادند. برای اندازهگیری ترکیبات بدنی آزمودنیها از متر برای اندازه گیری قد و از ترازوی آزمایشگاهی و برای سنجش وزن و درصد چربی و ضخامت لایه چربی زیر پوست از کالیپر (Lafayette American) در 2 ناحیه سه سربازویی و تحت کتفی استفاده شد. کلیه اندازهگیریها توسط یک نفر در سمت راست و در سه مرحله به صورت دورههای انجام گرفت، میانگین سه اندازه، به عنوان ضخامت لایه چربی در آن ناحیه محسوب شد. تجزیه و تحلیل دادهها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و در نهایت از آزمون T وابسته برای بررسی تفاوت بین گروه تجربی و کنترل استفاده شد $p \geq 0 / 05$) یافتهها نشان داد که وزن بدن، شاخص توده بدنی و درصد چربی بدن پس از تمرین به طور معناداری کاهش یافته و توده بدون چربی به طور معناداری افزایش یافته است. در نتیجه انجام تمرینات پیلاتس میتواند در تناسب اندام افراد غیر ورزشکار موثر باشد.

کلمات کلیدی:

پیلاتس، درصد چربی، توده چربی، کارکنان مرد اداره آموزش و پرورش، غیر ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583523>

