

عنوان مقاله:

آثار برنامه پیاده روی با دو شدت متفاوت بر ترکیب بدن، توان هوازی و اشتهای مردان میانسال غیر فعال

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

علی حسین نژاد کومله - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی رشت

علی رضا علمیه - دکتری فیزیولوژی ورزشی عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی رشت

فرهاد رحمانی نیا - دکتری فیزیولوژی ورزشی عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان

زهره حاجتی - دکتری فیزیولوژی ورزشی عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی رشت

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر مطالعه آثار پیاده روی با دو شدت متفاوت بر ترکیب بدن، توان هوازی و اشتهای مردان میانسال غیر فعال بود. نمونه های پژوهش 27 نفر از مردان میانسال بالای 45 سال غیرفعال بودند. آزمودنی ها به صورت تصادفی در سه گروه شدت بالا 70-80 ضربان قلب بیشینه (9 نفر)، شدت پایین 50-70 درصد ضربان قلب بیشینه (9 نفر) و گروه کنترل (9 نفر) قرار گرفتند. گروه های تمرینی به مدت 8 هفته و به صورت 3 جلسه در هر هفته به تمرین پرداختند و افراد گروه کنترل هیچگونه برنامه تمرینی نداشتند. داده های بدست آمده پس از اجرای پس آزمون، با استفاده از روش آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی t وابسته و تحلیل واریانس یکراهه در محیط spss20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده نشان داد برنامه تمرینی باعث کاهش معنی دار در وزن و شاخص توده بدن دو گروه مورد آزمایش شد و میزان کاهش وزن و شاخص توده بدن افراد میانسال در پیاده روی با شدت 70-80 بیشتر از پیاده روی با شدت 50-70 درصد شد. در پس آزمون میانگین گرسنگی و احساس میل به غذا در هر دو گروه افزایش و میانگین چربی و سیری در هر دو گروه کاهش یافت ولی میزان افزایش گرسنگی و میل به غذا بین دو گروه مورد مطالعه تفاوت معناداری نداشت. میانگین درصد چربی در هر دو گروه آزمودنی در پس آزمون کاهش یافت اما بین میزان کاهش درصد چربی بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت. میانگین توان هوازی در هر دو گروه تجربی در پس آزمون افزایش یافت و این افزایش در گروه پیاده روی با شدت 70-80 درصد بیشتر از گروه پیاده روی با شدت 50-70 درصد در پس آزمون افزایش یافت.

کلمات کلیدی:

پیاده روی، ترکیب بدنی، توان هوازی، درصد چربی، اشتها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691647>

