

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته پیاده روی با شدت کم و زیاد بر نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم کاربردی در ورزش (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حمیده امیری - مدرس گروه تربیت بدنی، واحد مینودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مینودشت ایران

سلیمه ممشلی - مدرس گروه تربیت بدنی واحد مینودشت دانشگاه آزاد اسلامی مینودشت ایران

شیرین دیده راست - مدرس گروه تربیت بدنی دانشگاه گنبد ایران

مریم چراغی - کارشناسی گروه تربیت بدنی دانشگاه گنبد ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تاثیر هشت هفته پیاده روی با شدت کم و زیاد بر نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن بود بدین منظور 20 زن و 25-40 سال دارای اضافه وزن داوطلب واجد شرایط شرکت در طرح BMI <30-25 کیلوگرم بر متر مربع به عنوان آزمودنی انتخاب گردیدند که آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه 10 نفر شامل گروه تمرین پیاده روی با شدت 45 تا 50 درصد ضربان قلب بیشینه، و تمرین پیاده روی با شدت 70 تا 75 درصد ضربان قلب ذخیره بیشینه، قرار گرفتند. نیمرخ لیپیدی LDL-C، HDL-C، و کلسترول به وسیله کیت های مخصوص آزمایشگاهی و پس از 12 ساعت در حالت ناشتا پیش آزمون و پس از 24 ساعت پس از آخرین ساعت تمرین پس آزمون اندازه گیری شد. مدت دوره تمرینات پیاده روی شامل هشت هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت 30 دقیقه، با شدت مذکور بود پس از هشت هفته اندازه گیری مجددا انجام شد به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی t مستقل استفاده گردید سطح معنی داری برای مه آزمون ها $P > 0/05$ در نظر گرفته شد نتایج آزمون t وابسته نشان داد، پیاده روی با شدت کم و زیاد در میانگین شاخص های نیمرخ لیپیدی تاثیر معنی داری دارد $P > 0/05$ همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد در شاخص های تری گلیسرید HDL تفاوت معنی داری وجود دارد $P > 0/05$ همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان داد در شاخص های تری گلیسرید HDL تفاوت معنی داری وجود دارد $P > 0/05$ اما در دیگر شاخص ها شامل کلسترول و LDL بین گروه پیاده روی با شدت کم و گروه پیاده روی با شدت زیاد تفاوتی مشاهده نگردید. $P > 0/05$ با توجه به نتایج حاضر احتمالا پیاده روی با شدت بالاتر بر تغییرات نیمرخ لیپیدی موردنظر در این پژوهش در زنان دارای اضافه وزن موثرتر است و می تواند نقش مهمتری در تنظیم وزن و عوامل موثر بر آن در این افراد داشته باشد.

کلمات کلیدی:

پیاده روی، نیمرخ لیپیدی، اضافه وزن، غیر ورزشکار، شدت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/695703>

