

عنوان مقاله:

تاثیر 12 هفته تمرین هوازی در نوبت های صبح و عصر بر ترکیب بدنی مادران باردار و دو ماه پس از زایمان

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمدرضا رمضانپور - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

آزاده لعلی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

زهره امیرخانی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

اضافه وزن و چاقی در دهه های گذشته خطر ابتلا به عوارض ناخوشایند بارداری را افزایش داده است. این مشکل با فشار خون بارداری، پره اکلامپسی، دیابت حاملگی ارتباط دارد. پیامدهای اضافه وزن و چاقی مادر برای جنین شامل ماکروزومیا، دیستوکی شانه، تولد زودرس و ناهنجاری های مادرزادی است. تمرینات ورزشی می تواند با جلوگیری از افزایش وزن بی رویه طی بارداری علاوه بر سلامت مادر، تاثیر به سزایی بر سلامت و روند رشد جنین داشته باشد. مطالعه حاضر با هدف بررسی و مقایسه تاثیر 12 هفته تمرین هوازی در نوبت های صبح و عصر بر ترکیب بدنی مادران در دوره بارداری و دو ماه پس از زایمان انجام شد. این مطالعه نیمه تجربی در سال 1396 بر روی 90 زن باردار دارای اضافه وزن انجام شد. شرکت کننده ها در سه گروه 30 نفری: تمرین هوازی صبح، تمرین هوازی عصر و گروه کنترل قرار گرفتند و به مدت 12 هفته به تمرین پرداختند. داده های آنروپومتریک مادران در ابتدای بررسی، هفته آخر بارداری، پس از زایمان و دو ماه بعد از آن ثبت گردید. برنامه تمرینی شامل 12 هفته سه جلسه ای و مدت هر جلسه 35 - 45 دقیقه بود. تمرینات ورزشی با 15 دقیقه گرم کردن آغاز و متعاقب آن مرحله تمرینات هوازی شامل راه رفتن تداومی انجام شد. شدت تمرین 40 تا 50 درصد ضربان قلب بیشینه در جلسات ابتدایی بود که به 70 تا 60 درصد ضربان قلب بیشینه در جلسات نهایی رسید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss (ورژن 20) و آزمون های آماری کولموگروف اسمیرنوف، تی زوجی و آنووا انجام گردید. ($p \leq 0.05$). میانگین درصد چربی بدن شرکت کننده ها در گروه تمرین هوازی صبح و عصر افزایش داشت ولی از نظر آماری معنی دار نبود ($P=0.077$ و $P=0.064$). این در حالی است که میانگین درصد چربی بدن شرکت کننده ها در گروه کنترل افزایش معنی داری داشته است ($P=0.001$). بین تاثیر تمرینات ورزشی در صبح و عصر بر درصد چربی بدن زنان باردار و پس از زایمان تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P=0.580$). تمرینات هوازی در نوبت صبح و عصر علاوه بر این که از افزایش بیش از حد درصد چربی بدن زنان باردار در طی بارداری جلوگیری می کند بلکه باعث افزایش وزن منطقی در مادران خواهد شد و از چاقی بی رویه مادر جلوگیری خواهد کرد.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، ترکیب بدنی مادر، نمایه توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774638>



