

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین هوازی بر میزان اشتها، کالری دریافتی و رفتار تغذیه ای زنان غیرفعال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 9، شماره 33 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

ماریا رحمانی قبادی - دانشجوی فرصت مطالعاتی فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و دانشجوی دکتری دانشگاه گیلان

فرهاد رحمانی نیا - استاد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان

بهمن میرزایی - استاد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان

مهدی هدایتی - استاد مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی غدد درون ریز، پژوهشکده علوم غدد درونریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر میزان اشتها، کالری دریافتی و رفتار تغذیه ای زنان غیرفعال دارای اضافه وزن بود. بدین منظور، 30 دانشجوی دارای اضافه وزن به صورت تصادفی به دو گروه تمرین (با میانگین سنی 22/3 73/67 سال، قد 165/5 6/65 سانتیمتر، وزن 10/03 74/48 کیلوگرم و نمایه توده بدن 27 2/47 50/ کیلوگرم بر متر مربع) و کنترل (با میانگین سنی 22/91 2/51 سال، قد 163/73 3/55 سانتیمتر، وزن 8/15 74/83 کیلوگرم و نمایه توده بدن 28/20 2/75 کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم گردیدند. ابتدا، آزمودنیها پرسشنامه رفتار تغذیه ای، بسامد غذایی و میزان اشتها را تکمیل نمودند و ویژگیهای آنترپومتریک آنها اندازه گیری گردید. قابل ذکر است که گروه تمرین به مدت هشت هفته در برنامه تمرین هوازی با شدت متوسط شرکت کرد و گروه کنترل در این مدت زندگی روزمره خود را ادامه داد. 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین، آزمودنیها مجددا پرسشنامه های مذکور را تکمیل نمودند و ویژگی های آنترپومتریک آنها اندازه گیری گشت. تحلیل آماری با استفاده از آزمون تی وابسته و مستقل نشان میدهد که تمرین سبب کاهش معنادار ($P < 0.01$) انرژی دریافتی در گروه تمرین، همراه با کاهش معنادار مصرف چربی ($P < 0.01$) و کربوهیدرات ($P < 0.05$) شده است؛ درحالیکه تغییرات انرژی دریافتی بین دو گروه تفاوت معناداری را نشان نمیدهد ($P > 0.05$) علاوه براین، هیچگونه تغییری در میزان اشتها در گروه ها مشاهده نمیشود ($P > 0.05$) یافته ها بیانگر این است که هشت هفته تمرین هوازی با شدت متوسط منجر به کاهش انرژی دریافتی و میزان کربوهیدرات و چربی مصرفی در گروه تمرین میشود، اما این تغییرات به اندازه ای نیست که تفاوتی با گروه کنترل داشته باشد؛ ازاینرو، به نظر میرسد که ارایه برنامه غذایی یا آموزش تغذیه ای همراه با برنامه ورزشی میتواند نتایج موثرتری را در پی داشته باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی، اشتها، رفتار تغذیه ای، انرژی دریافتی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796187>



