

عنوان مقاله:

آثار فعالیت ورزشی هوازی همراه با کم آبی بر میزان اشتها و انتخاب مواد غذایی

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 4، شماره 8 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حمید محبی - استاد دانشگاه گیلان

ابوذر جوربنیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی آثار فعالیت ورزشی هوازی همراه با کم آبی بر میزان اشتها و انتخاب مواد غذایی مردان غیر فعال بود. روش شناسی: هشت مرد غیر ورزشکار سالم (سن $2/05 \pm 24/25$ سال و شاخص توده بدن $1/89 \pm 21/62$ کیلوگرم بر متر مربع) به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. هر آزمودنی 3 بار و در طول 3 هفته متوالی، ساعت 9 صبح و پس از 12 ساعت ناشتایی، به آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی مراجعه کرد. آزمودنی ها قبل و 10 دقیقه بعد از 80 دقیقه دویدن با 60 درصد حداکثر ضربان قلب، 80 دقیقه دویدن با 60 درصد حداکثر ضربان قلب همراه با کم آبی و 80 دقیقه استراحت، پرسشنامه درجه بندی شده اشتها و انتخاب مواد غذایی را تکمیل کردند. قبل و بلافاصله پس از هر جلسه، وزن آزمودنی ها اندازه گیری شد. از تحلیل واریانس یکطرفه جهت بدست آوردن اختلاف بین گروه ها و از آزمون t همبسته برای بدست آوردن اختلاف بین قبل و بعد از هر جلسه استفاده شد. یافته ها: وزن آزمودنی ها بعد از فعالیت ورزشی همراه با کم آبی در مقایسه با بعد از استراحت و ورزش به مقدار $0/05 \pm 0/51$ کیلوگرم کاهش یافته بود. ($p < 0/05$) هشتاد دقیقه فعالیت ورزشی یا فعالیت ورزشی همراه با کم آبی اثر معنی داری بر گرسنگی، سیری و پری نداشت. میل به مصرف مواد غذایی، بعد از فعالیت ورزشی در مقایسه با بعد از استراحت کاهش یافت. ($p < 0/05$) همچنین، انتخاب مواد غذایی کربوهیدراتی مایع بعد از فعالیت ورزشی همراه با کم آبی، بالاتر از گروه های دیگر بود. ($p < 0/05$) بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج مطالعه حاضر میتوان چنین نتیجه گرفت که فعالیت ورزشی موجب کاهش کوتاه مدت میل به غذا میشود و در شرایط فعالیت ورزشی همراه با کم آبی، انتخاب مواد غذایی کربوهیدراتی مایع نسبت به سایر مواد غذایی ترجیح داده میشود.

کلمات کلیدی:

اشتها، کم آبی، فعالیت ورزشی هوازی، انتخاب مواد غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796325>

