

عنوان مقاله:

اثر شنا بر اشتها، انرژی دریافتی و ترکیب غذای مصرفی در زنان جوان

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 5، شماره 9 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محسن ابراهیمی - استادیار دانشگاه سمنان

حکیمه اکبری - مربی دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این تحقیق بررسی اثر دو روز فعالیت شنا بر اشتها، انرژی دریافتی و ترکیب غذای مصرفی در زنان جوان بود. روش شناسی: 7 زن وزن طبیعی ($BMI < 25 > 20$) و غیر فعال (میانگین سنی $21 \pm 0/97/57$) در یک پروتکل 6 روزه شرکت کردند. دو روز اول به عنوان شرایط کنترل بدون فعالیت ورزشی در نظر گرفته شد. در روز 3 و 4 آزمودنی ها به مدت 1 ساعت با شدت 60 درصد حداکثر ضربان قلب بیشینه شنا کردند. دو روز بعدی به عنوان شرایط پس از فعالیت در نظر گرفته شد. آزمودنی ها غذای مصرفی خود را در طول هر شش روز وزن کرده در برکه روزانه ثبت کردند. اشتهای آزمودنیها هر روز صبح با مقیاس دیداری ثبت شد. یافته ها: میانگین انرژی دریافتی در روزهای فعالیت تغییر معنی داری نسبت به روزهای قبل از فعالیت نداشت. ($P \geq 0/05$) اما در روزهای پس از فعالیت به طور معنی داری پایین تر از روزهای فعالیت بود. ($P = 0/013$) در روزهای پس از فعالیت نسبت به روزهای قبل از فعالیت به طور معنی داری کربوهیدرات بیشتر ($P = 0/029$) و چربی کمتری ($P = 0/027$) مصرف شد و در روزهای پس از فعالیت نسبت به روزهای فعالیت پروتئین بیشتری ($P = 0/016$) مصرف شد. احساس سیری در روز چهارم به طور معنی داری کمتر از روز اول ($P = 0/027$)، دوم ($P = 0/004$)، پنجم ($P = 0/001$) و ششم ($P = 0/018$) بود بحث و نتیجه گیری: این نتایج نشان می دهد فعالیت شنا ممکن است موجب کاهش انرژی دریافتی در روزهای پس از آن، و تغییر در ترکیب غذای مصرفی و اشتها شود.

کلمات کلیدی:

شنا، انرژی دریافتی، اشتها، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796335>

