

## عنوان مقاله:

تاثیر مداخله برنامه تمرینی هوازی منتخب بر شاخص توده خالص ( FFMI ) و شاخص توده چربی ( FMI ) کارکنان مرد دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مهدی باغین زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شاهد تهران

سیده زهرا حاجی آقایی - شناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شاهد تهران

ناهید طالبی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد تهران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تاثیر مداخله برنامه تمرینی هوازی منتخب بر شاخص توده خالص ( FFMI ) و شاخص توده چربی ( FMI ) کارکنان مرد دارای اضافه وزن و چاق است. در این پژوهش نیمه تجربی، 65 نفر از کارکنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی به روش نمونه گیری هدفمند به دو گروه تمرینی ( 40 نفر با میانگین سنی  $34/07 \pm 3/81$  سال و شاخص توده بدنی  $31/57 \pm 3/47$  کیلوگرم بر مترمربع) و گروه شاهد ( 25 نفر با میانگین سنی  $36/52 \pm 65*6$  سال و شاخص توده بدنی  $3/31 \pm 34/14$  کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم شدند، برنامه تمرین ورزشی 12 هفته و با شدت 65-075 درصد ضربان قلب بیشینه صورت پذیرفت، این تمرینات سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت 30-45 دقیقه بسته به میزان پیشرفت آزمودنی ها صورت گرفت و مدت زمان هر جلسه نسبت به میزان پیشرفتشان تا پایان دوازدهمین جلسه بصورت پلکانی تا مرز 60-75 دقیقه افزایش یافت. سه روز قبل از اجرای پروتکل میزان حداکثر اکسیژن مصرفی ( VO2max ) آزمودنی ها از طریق برآورد آزمون راکپورتارزیابی شد. شاخص توده خالص ( FFMI ) و شاخص توده چربی ( FMI ) قبل و 24 ساعت پس از پایان تمرینات اندازه گیری و ارزیابی شدند. برای تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار SPSS نسخه 23 و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که بعد از 12 هفته تمرین منظم ورزشی اختلاف معنی داری در شاخص توده خالص گروه تمرین نسبت به گروه کنترل مشاهده نشد (  $P=0/11$  ).

## کلمات کلیدی:

اضافه وزن، چاقی، شاخص توده خالص، شاخص توده چربی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959240>

