اثر۸ هفته تمرین ترکیبی بر کیفیت خواب،هورمون‌های پرولاکتین و رشد،توان هوازی و بی هوازی دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب

زهره نیکجو

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تعیین اثر هشت هفته تمرین ترکیبی(هوازی_مقاومتی) بر کیفیت خواب، هورمون پرولاکتین، هورمون رشد،توان هوازی و بی هوازی دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب بود.

روش پژوهش:تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود.در این مطالعه ۳۰ دختر نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تجربی و گروه کنترل تقسیم شدند.گروه تجربی هشت هفته تمرینات هوازی–مقاومتی پیشرونده را سه جلسه در هفته انجام دادند.هر جلسه متشکل از ۱۰دقیقه گرم کردن ،۵ دقیقه سرد کردن ،۳۰ دقیقه تمرین هوازی با شدت ۸۰–۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب و ۴۵ دقیقه تمرین مقاومتی با شدت۷۰–۵۰ درصد یک تکرار بیشینه بود.قبل و پس از هشت هفته تمرین کیفیت خواب،میزان اضطراب،توان هوازی،توان بی هوازی و هورمون‌های پرولاکتین و رشد، اندازه گیری شد.اطلاعات آماری توسط آزمون‌های آنکووای یکطرفه و یومن ویتنی از طریق نرم افزار spss نسخه ۲۲مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری ۰/۰۵ >p در نظرگرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد ۸ هفته تمرین هوازی– مقاومتی بر بهبود کیفیت کلی خواب (p=۰/۰۱)، تاخیر در به خواب رفتن (p=۰/۰۱)،مدت زمان خواب(p=۰/۰۲)،اضطراب(p=۰/۰۳)،توان هوازی(p=۰/۰۱) و توان بی هوازی(p=۰/۰۱) تاثیرمعنی داری داشت و بر تغییرات پرولاکتین و رشد تاثیر معنی داری نداشت(۰/۰۵ <p) .

نتیجه گیری: یک دوره تمرین ترکیبی(هوازی– مقاومتی) احتمالا موجب بهبود کیفیت کلی خواب ، توان هوازی، توان بی هوازی و اضطراب دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب می‌شود و بر مقادیر هورمون‌های پرولاکتین و رشد بی تاثیر است.

کلیدواژه:تمرین هوازی،مقاومتی ،آمادگی جسمانی،خواب،اضطراب،پرولاکتین،هورمون رشد