

چکیده

تحقیق حاضر از نوع میدانی - نیمه تجربی می باشد شامل ۵۰ نفر دانشجویان پسر غیر ورزشکار سالم دانشگاه اندیشمند لاهیجان دامنه سنی ۲۵-۲۷ سال تشکیل دادند. از بین این گروه ۱۴ نفر با نمونه گیری در دسترس و بصورت داوطلبانه در ۳ نوبت ناشتا، صبح و بعد از ظهر در تحقیق شرکت کردند. قابل ذکر است که تمرینات در ۳ نوبت در فواصل ۷۲ ساعت تمرین انجام شد. در هر ۳ مرحله پروتکل تمرین هوازی شامل ۱۰ دقیقه دویدن، حرکات کششی و سپس ۱۰ دقیقه سرد کردن انجام گردید. در هر مرحله متغیرهای لپتین سرم خون، اشتها، کالری دریافتی، شاخص ضربان قلب اندازه گیری شد. از تحلیل واریانس یک طرفه جهت مقایسه نمرات اختلافی سه نوبت پژوهش، نتایج آزمون تعقیبی توکی جهت مقایسه دو به دو گروه ها و از نتایج آزمون t وابسته جهت مقایسه قبل و بعد از تمرین درون گروه ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم افزار آماری Spss نسخه ۲۲ انجام شد. سطح معنی داری $P=0/05$ در نظر گرفته شد.

در مقایسه بین نوبت ها نشان داده شد که تمرین هوازی بر لپتین خون، کالری دریافتی، ضربان قلب، اشتها پری و سیری در سه نوبت (ناشتا، بعد از صبحانه و بعد از ظهر) اختلاف معنی داری داشتند ($P=0/05$). نتایج نشان داد تنها بین دو نوبت ناشتا و بعد از ظهر و در متغیر اشتها در احساس سیری نتایج نشان داد که بین نوبت ناشتا و نوبت صبح در احساس پری تفاوت معنی دار وجود دارد ($P=0/05$). اما در متغیر گرسنگی و ظرفیت خوردن در سه نوبت (ناشتا، بعد از صبحانه و بعد از ظهر) اختلاف معنی داری وجود نداشت ($P>0/05$).

نتیجه گیری: از نتایج پژوهش حاضر می توان نتیجه گیری کرد که تمرین هوازی بین زمان های ناشتا و بعد از ظهر در متغیرهای پژوهش حاضر تفاوت معنی داری ایجاد کرد. بیشتر پژوهش های گذشته بر آثار بلندمدت تمرین بر روی متغیرهای پژوهش انجام گرفته، با این حال نمی توان نتیجه گیری دقیق ارائه داد.

کلیدواژه: تمرین هوازی، لپتین، اشتها، کالری دریافتی، شاخص های ضربان قلب.

