

اثر یک دوره تمرینات هوازی و پيلاتس همزمان بر تركيب بدن و هموستاز گلوکز در زنان غير يائسه چاق

کيميا پورنوروز*, 61,

1396-06-21

هدف از اين پژوهش بررسي دو شيوه تمريني هوازي و پيلاتس به طور هم زمان بر تركيب بدن و هموستاز گلوکز بر زنان چاق غير يائسه بوده است. به اين منظور 28 زن چاق 40 تا 50 ساله با شاخص توده بدني بيشتر از 30 به صورت داوطلبانه در اين پژوهش شرکت کردند. آزمودنی ها به طور تصادفی در 2 گروه تمريني و کنترل قرار گرفتند. ويژگي توصيفی آن ها شامل: وزن ، نسبت دور کمر به دور لگن ، شاخص توده بدني ، شاخص چاقی بدن ، درصد چربي زير جلد و هموستاز گلوکز اندازه گيري شد. آزمودنی ها 12 هفته ، هفته ای 2 جلسه ي 90 دقيقه ای به تمرين پيلاتس پيش رونده (40 دقيقه) و (30 دقيقه) تمرين هوازي پيش رونده با شدت 55 تا 80 درصد حداکثر ضربان قلب و به علاوه 10 دقيقه گرم کردن و 10 دقيقه سرد کردن انجام دادند. قبل و بعد از 12 هفته تمرين شاخص های منتخب تركيب بدن و هموستاز گلوکز اندازه گيري شد. برای آزمون طبيعی بودن داده ها از کلموگراف اسميرنوف و جهت تجزيه تحليل داده ها از آزمون های آنکووا یک راهه ، يو من ويتنی و تی همبسته استفاده شد و از نرم افزار SPSS نسخه 22 جهت عمليات آماری استفاده گردید و سطح معنی داری نیز 05/0 در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد ، در تركيب بدن مثل شاخص توده بدن ($p=02/0$) ، درصد چربي بدن ($p=0001/0$) ، نسبت دور کمر به دور باسن ($p=01/0$) ، شاخص چاقی بدن ($p=0001/0$) کاهش معنی داری یافت ، در صورتی که توده عضلانی ($p=93/0$) تغيير معنی داری نداشت. اما در هموستاز گلوکز سطوح گلوکز ($P=44/0$) ، انسولين سرمی ($p=55/0$) و هم چنین شاخص مقاومت به انسولين هوازي همزمان تمرينات که داد نشان نتایج سرانجام: گيري نتیجه. نداشت داری معنی تغيير ($p=67/0$) و پيلاتس بر روی شاخص های تركيب بدن زنان غير يائسه چاق اثر معنی داری داشته است. اين پژوهش می تواند به عنوان راهنمایی برای مربيان جهت طراحی برنامه های ورزشی در بهبود تركيب بدن زنان چاق باشد.

کلمات کلیدی : تركيب بدن ، هموستاز گلوکز ، پيلاتس ، هوازي

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)