تاثیر تمرینات هوازی با دو شدت متفاوت بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و کیفیت زندگی دانشجویان دختر دارای اضافه وزن

بهاره شادفر *,

1394-04-25

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر تمرینات هوازی با دو شدت متفاوت بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و کیفیت زندگی دانشجویان دختر دارای اضافه وزن انجام شد. نمونه آماری شامل 20 نفر دانشجویان دختر با میانگین سنی برای گروه آزمایش اول و دوم به ترتیب (549/1±6/19) سال و (5/19 751/1±) سال و BMI آنها برای گروه آزمایش اول و دوم به ترتیب (549/1±2/27) و (549/1±8/27) بودند که 10 نفر از آزمودنی‌ها در گروه تجربی اول و 10 نفر دیگر نیز در گروه آزمایش دوم به صورت تصادفی قرار گرفتند. در گروه تجربی اول تمرینات هوازی با شدت 55 الی 65 درصد ضربان قلب ذخیره انجام شد و در گروه تجربی دوم تمرینات هوازی با شدت 70 الی 80 درصد ضربان قلب ذخیره صورت گرفت. پروتکل تمرینی افراد در هر دو گروه آزمایش، در 24 جلسه 45 الی 50 دقیقه‌ای است که به مدت 8 هفته که هر هفته 3 جلسه بود، انجام شد. از پرسشنامه 36 سوالی کیفیت زندگيSF-36 اورلی، کالیپر برای درصد چربی بدن، و شاتل ران برای اندازه گیری توان هوازی استفاده شد. از آزمون آماری تمرینات بین که بود آن از حاکی پژوهش نتایج .گردید استفاده α= 05/0 سطح در مستقل t و وابسته t هوازی با دو شدت متفاوت توان هوازی دانشجویان دختر دارای اضافه وزن تفاوت معنی دار وجود دارد (05/0P

کلمات کلیدی : تمرینات هوازی با دو شدت متفاوت، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، کیفیت زندگی، اضافه وزن

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها