

تأثیر تمرین تناوبی هوازی بر ترکیب بدن، توان هوازی و شاخص های سندرم متابولیک در دختران دبیرستانی دارای اضافه وزن

نرجس عبداللهي*,60,

1396-6-21

هدف: هدف از این پژوهش تأثیر تمرین هوازی تناوبی بر ترکیب بدن توان هوازی و شاخص های سندرم متابولیک در دختران دبیرستانی دارای اضافه وزن بود، روش تحقیق: بدین منظور تعداد 20 نفر از دانش آموزان دبیرستان دخترانه توحید شهرستان لاهیجان، در دو گروه تجربی (N = 10، سن = 5/15 92/0 ، BMI = 81/1 76/27) و کنترل (N = 10، سن = 5/15 96/27 ، BMI = 81/1 76/27) قرار دادند. در این تحقیق گروه تجربی در یک دوره تمرین هوازی تناوبی طی 8 هفته و 3 جلسه در هفته به فعالیت پرداختند که شامل دویدن های متناوب و استراحت به صورت پیاده روی فعال با شدت 60 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه و گروه کنترل هیچگونه فعالیتی انجام ندادند. وزن، درصد چربی، نسبت دور کمر به لگن، توان هوازی، FBS، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک، HDL، LDL، TG، TC هر دو گروه تجربی و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته تحقیق بوسیله آزمون آماری t همبسته و t مستقل و در سطح معناداری $P < 05/0$ مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته های تحقیق: BMI، درصد چربی، نسبت دور کمر به لگن کاهش معناداری در گروه تجربی نشان داد ($P < 05/0$) همچنین افزایش معنادار توان هوازی در گروه تجربی مشاهده شد. ولی اثر معنی داری در شاخص های سندرم متابولیک (FBS، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک، HDL، LDL، TG) مشاهده نشد. ($P < 05/0$) یک دوره تمرین تناوبی هوازی می تواند بر ترکیب بدن (BMI- درصد چربی و نسبت دور کمر به لگن) و توان هوازی تاثیرگذار باشد. کلیدواژه: تمرین تناوبی هوازی، ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های سندرم متابولیک

کلمات کلیدی : کلیدواژه: تمرین تناوبی هوازی، ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های سندرم متابولیک

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

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