

# مقایسه ی اثر برنامه ی تمرین یوگا با دو سرعت متفاوت، بر شاخص های فیزیولوژیک، سبک خوردن و اشتهای زنان جوان دارای اضافه وزن و چاقی

شمیلا باقری پور خواجکینی \*، 63،

1396-6-30

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، مقایسه ی اثر برنامه ی تمرین یوگا با دو سرعت متفاوت، بر شاخص های فیزیولوژیک، سبک خوردن و اشتهای زنان جوان دارای اضافه وزن و چاقی بود. روش بررسی: 45 نفر زن دارای اضافه وزن و چاقی (با میانگین سنی  $32 \pm 8/3/6$ ، قد  $161 \pm 5/6$ ، وزن  $80/2 \pm 42/6$ ) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، به طور تصافی در 3 گروه مساوی یوگا با سرعت بالا، یوگا با سرعت استاندارد و کنترل تقسیم شدند. مدت زمان کل تحقیق 5 هفته و به صورت 2 جلسه تمرین یوگا در هفته بود و هر جلسه ی مداخله 90 دقیقه به طول انجامید که در هفته پایانی، برنامه تمرینی یوگا به صورت 3 جلسه ی تمرینی به اجرا درآمد. شاخص های ترکیب بدن (BMI، WHR، درصد چربی و وزن بدون چربی) شاخص های جسمانی (استقامت عضلانی، تعادل، ضربان قلب استراحتی، فشار خون، انعطاف پذیری و قدرت) و همچنین اشتها و سبک خوردن مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و ویلکاکسون و برای مقایسه ی نتایج 3 گروه با یکدیگر، از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه، کروسکال والیس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. سطح معنی داری 05/0P بدن درصد چربی، WHR، BMI، دیاستولی خون فشار، قدرت، پذیرگی انعطاف های متغیر مورد در اما. (p) و توده بدون چربی بدن؛ همچنین در ابعاد سبک خوردن در بعد سبک خوردن بازدارگی و در اشتهای آزمودنی ها متغیر تصور از خوردن تفاوت های معنی داری بین سه گروه مورد مطالعه مشاهده نشد (05/0)

کلمات کلیدی : تمرین یوگا، شاخص های فیزیولوژیک، سبک خوردن، اشتها، اضافه وزن و چاقی

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

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