

اثر برنامه تمرین هوازی و روزه داری متناوب تعدیل شده بر ترکیب بدن، توان هوازی و رفتارهای تغذیه ای زنان غیر فعال دارای اضافه وزن و چاق

ندا انصاری پیرسرایی*، 60،

1397-11-6

زمینه و هدف: رژیم غذایی زوره داری متناوب از جمله برنامه های غذایی است که بسیار مورد توجه محققان قرار گرفته است. هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین اثر برنامه تمرین هوازی و روزه داری متناوب تعدیل شده بر ترکیب بدن، توان هوازی و رفتارهای تغذیه ای زنان غیر فعال دارای اضافه وزن و چاق بود. روش بررسی: 60 نفر زن دارای اضافه وزن و چاق (با میانگین سنی $30 \pm 8/3$ ، قد $162/1 \pm 4/6$ ، وزن $81/33 \pm 2/5$) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند، به طور تصافی در 4 گروه تمرین هوازی رژیم غذایی، تمرین هوازی، رژیم غذایی و کنترل تقسیم شدند. مدت زمان کل تمرین 8 هفته و به صورت 3 جلسه تمرین در هفته بود و هر جلسه ی مداخله 25-35 دقیقه به طول انجامید. همچنین رژیم غذایی روزه داری متناوب خود پایه متابولیسم کالری از میزان 25 تا 30% از تنها در هفته روز سه و مدت این طی در نیز (MADF) را بین ساعات 12 تا 14 ظهر در 24 ساعت روز دریافت نماید و در روزهای تغذیه آزاد وعده ی دلخواه خود را میل کند. شاخص های ترکیب بدن (BMI (وزن تقسیم بر مجذور قد)، WHR (نسبت دور کمر به لگن) درصد چربی و وزن بدون چربی (استفاده از دستگاه بادی آنالیزور) توان هوازی (آزمون راکپورت) و همچنین اشتها و رفتار تغذیه ای (توسط پرسشنامه) مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و برای مقایسه ی تغییرات 4 گروه با یکدیگر، از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. سطح معنی داری 05/0P این؛ تفاوت ها به نفع گروه های هوازی رژیم و رژیم تنها بود. در متغیرهای ترکیب بدن، توده خالص عضلانی تغییر معنی داری نداشت. در مورد شاخص های تغذیه آزمودنی ها مقیاس خوردن کنترل شده و اشتهای آزمودنی ها تغییرات معنی داری را نشان داد ($P < 05/0$) که این تفاوت ها در خوردن کنترل شده به نفع گروه تمرین هوازی، و در مورد اشتها به نفع گروه های هوازی رژیم و هوازی تنها بود. در متغیر توان هوازی گروه های هوازی رژیم و رژیم تنها، تغییرات معنی داری در این شاخص ایجاد کردند ($P < 05/0$). در مورد متغیرهای خوردن شناختی و احساسی تغییرات معنی داری در بین گروه ها مشاهده نشد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که رژیم MADF تمرین هوازی می تواند بر ترکیب بدن زنان دارای اضافه وزن و چاق مؤثر باشد همچنین انجام تمرینات هوازی نیز توانست بر اشتها و سبک خوردن این افراد تأثیر مثبتی داشته باشد.

کلمات کلیدی : تمرین هوازی، روزه داری متناوب، توان هوازی، رفتار تغذیه ای، اضافه وزن و چاقی

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

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