**تأثیر 8هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک و اشتها در زنان غیر ورزشکار**

**صدیقه پاباغی**

**کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد جهرم**

[spabaghi@yahoo.com](mailto:spabaghi@yahoo.com)

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تاثیر8 هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک و اشتها در زنان غیر ورزشکار می­باشد.

مواد و روش­ها: جامعه آماری این تحقیق زنان غیر ورزشکار با محدوه سنی 5±35 سال و وزن 5±70 کیلوگرم ساکن شهر زرین­دشت بودند. روش تحقیق حاضر از نوع کاربردی و به صورت نیمه تجربی است که با استفاده از دو گروه 15 نفر کنترل و 15 نفر تمرین، به صورت پیش­آزمون و پس آزمون انجام گرفت. برنامۀتمرین شامل 8 هفته تمرین ایروبیک، هفته­اي 3جلسه، هر جلسه به مدت60دقیقه بود. شدت تمرین در تمام جلسات ثابت و 70 درصد حداکثر ضربان قلب بود. برای سنجش میزان اشتهای آزمودنی ها پرسشنامه سنجش اشتها، همچنین وزن را با استفاده از ترازوی وزن کشی و BMI با استفاده از نسبت وزن به مجذور قد محاسبه کردیم. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری استفاده شد.

یافته­ها: در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل پس از 8 هفته تمرین، وزن و شاخص توده­ی بدن (P<0/05) و همچنین میزان اشتها (P<0/05) نیز کاهش یافتند.

بحث و نتیجه­گیری: نتیجه این تحقیق نشان می دهد که احتمالا کاهش وزن و شاخص توده­ی بدن و اشتها با این مدت و شدت تمرین در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل از عوامل تاثیر گذار بر پیشگیری و بهبود بیماریهای مختلفی باشد.

کلید واژه­ها: زنان غیر ورزشکار، تمرینات ایروبیک، وزن، BMI، اشتها