**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

* 1. **مقدمه**

شاخص­های آنتروپومتریک شامل: قد٬ وزن و BMI است(بروغنی و همکاران٬ 1389). اشتها يكي از مؤلفه­هايي است كه معادله انرژي مصرفي را تنظيم مي­كند، رفتار پيچيده­اي است كه داراي سطوح مختلف كنترلي و تنظيمي مي­باشد)حامدی­نیا و همکاران، 1389). تمرین­های هوازی نیز باعث بهبود شاخص­های آنتروپومتریک می­شود(تقوی، 2011). شواهدی نیز وجود دارد که نشان می­دهند ورزش اثرات سودمندی روی اشتها و هرمون­ تنظیم کننده اشتها دارد و باعث تسهیل در تعادل انرژی منفی و کاهش وزن می­شود(غیاثوند و همکاران، 1391). با توجه به تحقیقات انجام شده، در این تحقیق به بررسی برخی شاخص­های آنتروپومتریک (وزن و BMI) و میزان اشتها و تأثیر ورزش بر هر یک از این شاخص­ها پرداخته شده است.

**2-1- اهداف تحقیق**

هدف كلی:

تعیین تأثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک و اشتها در زنان غیر ورزشکار

اهداف جزیی :

1. تعیین تأثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک در زنان غیر ورزشکار
2. تعیین تأثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر میزان اشتها در زنان غیر ورزشکار

**3-1- بیشینه تحقیق**

تحقیقات داخلی در پژوهشی توسط دشتی خویدکی(1389)، پس از 8هفته و هفته­ای­ 3جلسه یک ساعتی تمرینات ایروبیک روی دانش­آموزان پسر 13-11 ساله، درصد چربی، وزن و توده­ی چربی تغییرات معنی­داری کرده است ولی توده­ی بدون چربی تغییر معنی­داری نکرده است. در تحقیقی توسط اراضی و همکاران(1389)، به مقایسه اثر شدت­های مختلف تمرینات مقاومتی دایره­ای بر میزان اشتهای دانشجویان دختر و پسر ورزشکار پرداخته شد. آزمودنی­ها 45 دانشجوی پسر(در سه گروه 15نفری) و 45 دانشجوی دختر(در سه گروه 15نفری) بودند که فعالیت مقاومتی دایره­ای را باشدت­های مختلف انجام دادند. برای ارزیابی میزان اشتهای آزمودنی­ها از پرسشنامه مربوط به اشتهای vasاستفاده شد. براساس نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر می توان چنین نتیجه گیري کرد که تمرینات دایره اي با شدت پایین درمقایسه با شدت بالا می­تواند در کاهش اشتها مؤثر باشد. لذا، با رعایت ملاحظات تمرینی، انجام این گونه تمرینات براي پیشگیري از تمایل زیاد به مصرف غذا و اشتهاي زیاد به ویژه در رشته هاي مستلزم کنترل وزن توصیه می­شود.

همچنین در پژوهش صورت گرفته توسط یلینگ و همکاران[[1]](#footnote-1) (2001)، تأثیر تمرینات کوتاه مدت هوازی بر وزن بدن و درصد چربی مورد مطالعه قرار گرفت. 4 هفته پیاده­روی به همراه رژیم کم چربی، باعث کاهش چربی تا حد 20درصد شد. آزمودنی­ها در گروه رژیم غذایی و تمرین به کاهش معنی­داری در مقدار وزن بدن طی 4هفته رسیدند.

**4-1- روش تحقیق:**

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و به صورت نیمه تجربی است که دارای دو گروه کنترل و تجربی با اندازه­گیری های پیش آزمون، پس آزمون می­باشد.

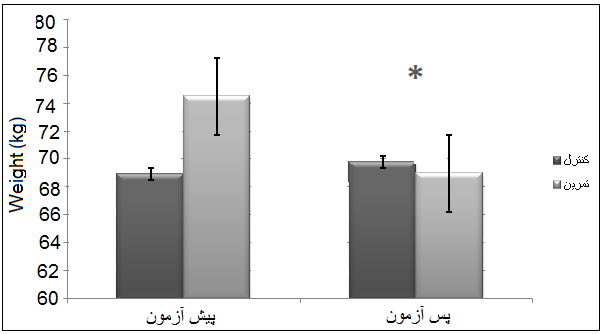
ابزار گردآوري اطلاعات

1. پرسشنامه سلامت
2. پرسشنامه اشتها
3. ترازوی وزن کشی و خط کش قدسنج

**5-1- آزمون فرضیه**

فرض صفر: 8 هفته تمرین منظم ایروبیک بر مقدار وزن بدن زنان غیر ورزشکار تاثیر معنی­داری ندارد.

نمودار زیر بر اساس آنالیز آماری داده های مربوط به مقدار وزن بدن نشان می دهد که، در هر دو گروه تمرین وکنترل در پیش آزمون اختلاف آماری معنا داری وجود نداشته است( 800/0= P) و وزن تقریبا همسانی داشته اند. اما پس از هشت هفته تمرین، مقدار وزن بدن در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است( 045/0= P).

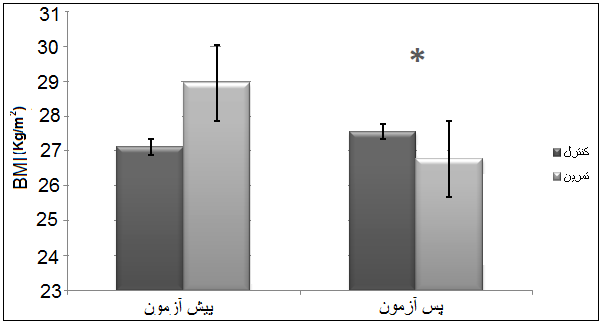
****

تغییرات میانگین وزن در گروه­ها، قبل و پس از تمرین. **:** بیانگر تفاوت معنی­دار بین گروهی است.

بنابراین فرض صفر تحقیق مبنی بر عدم تاثیر تمرین بر وزن بدن در زنان غیر ورزشکار رد می­شود.

فرض صفر: 8هفته تمرین منظم ایروبیک بر میزان BMI زنان غیر ورزشکار تاثیر معنی­داری ندارد.

نمودار زیر بر اساس آنالیز آماری داده های مربوط به میزان BMI نشان می دهد که، در هر دو گروه تمرین وکنترل در پیش آزمون اختلاف آماری معنا داری وجود نداشته است. (055/0= P) و BMI تقریبا همسانی داشته اند. اما پس از هشت هفته تمرین، مقدار BMI در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است (034/0= P).

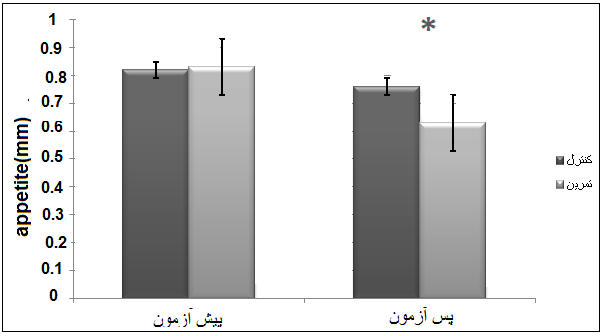


تغییرات میانگینBMI در گروه­ها، قبل و پس از تمرین. **:** بیانگر تفاوت معنی­دار بین گروهی است.

بنابراین فرض صفر تحقیق مبنی بر عدم تاثیر تمرین بر BMI زنان غیر ورزشکار رد می­شود.

فرض صفر: 8 هفته تمرین منظم ایروبیک بر میزان اشتهای زنان غیر ورزشکار تاثیر معنی­داری ندارد.

نمودار زیر بر اساس آنالیز آماری داده های مربوط به میزان اشتها نشان می دهد که، در هر دو گروه تمرین وکنترل در پیش آزمون اختلاف آماری معنا داری وجود نداشته است (081/0= P) و اشتهای تقریبا همسانی داشته اند. اما پس از هشت هفته تمرین، میزان اشتها در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است(000/0= P).



تغییرات میانگین میزان اشتها در گروه­ها، قبل و پس از تمرین.

* **:**بیانگر تفاوت معنی­دار بین گروهی است.

بنابراین فرض صفر تحقیق مبنی بر عدم تاثیر تمرین بر میزان اشتهای زنان غیر ورزشکار رد می شود.

**6-1- خلاصه و نتایج تحقیق**

هدف از انجام این تحقیق، تأثیر 8 هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک و اشتها در زنان میانسال غیر ورزشکار می­باشد. به همین منظور از بین تمامی زنان غیر ورزشکار شهر زرین دشت که در باشگاه فعالیت می­کردند، تعداد 30نفر به صورت هدفمند مورد ارزیابی قرار گرفتند. افراد حاضر در تحقیق به دو گروه 15 نفره، گروه کنترل و گروه تجربی تقسیم شدند.

شاخص­های آنتروپومتریک و میزان اشتها در هر دو گروه اندازه­گیری شد. گروه تجربی به مدت 8 هفته به انجام تمرینات ایروبیک پرداختند و گروه کنترل هیچ­گونه تمرینی را در این مدت انجام ندادند. بعد از 8 هفته دوباره تمام شاخص­های مورد اندازه­گیری در تمام افراد دو گروه اندازه­گیری شد. اطلاعات جمع­آوری شده با استفاده از روش اندازه­گیری­های مکرر و پیش­آزمون، پس­آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. با توجه به نتایج تحقیق، 8 هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص­های آنتروپومتریک و میزان اشتها در زنان غیرورزشکار تأثیر معنی­داری داشت.

پیشنهاد ها مبتنی بر یافته های پژوهشی :

مربیان باشگاه­های تربیت­بدنی با شناسایی افراد دارای اضافه وزن، با طراحی برنامه­های فعالیت جسمانی در کنار رژیم غذایی مناسب در طول سال، به آنها در کاهش درصد چربی بدن کمک نمایند.

**The effect of 8 weeks of aerobic exercise on Some Anthropometric indices and appetite non-athletic middle-aged women**

**Sedighe pabaghi**

**Department of Sports and exercise Physiology, Jahrom Azad university, Jahrom, Iran**

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

Abstract

Background: Recent research on the effects of 8 weeks of regular exercise aerobics on Some Anthropometric indices and appetite in non-athletic middle aged women.

Materials and Methods: The population of this study was non-exercising women with age range 30±5 and weight 70 ± 5, who lives in Zarryn Dasht. This study used a quasi experimental and Using two groups of 15 patients and 15 control exercise was conducted as pretest-posttest. Aerobic exercise training program consists of 8 weeks, 3 sessions per week, each session lasting 60 minutes. intensity of 70% maximum heart rate is the same in all sessions. To measure Questionnaire to measure participants' appetite, weight also weighed using scales and BMI were calculated using the ratio of weight to height squared. Data for the analysis of variance with repeated measures was used.

Result: In the experimental group compared to the control group after 8 weeks of training, weight and body mass index (P <0/05) and appetite (P <0/05) also decreased.

Conclusions: The result of this research shows that probably the body mass index and weight loss and appetite with this term and the intensity of a workout in the exercise group compared to the control group of factors influencing prevention and improvement of various diseases

Keywords: non-exercising women, Aerobics, weight, BMI, appetite

**سپاسگذاری:**

با خالصانه­ترین مراتب تقدیر و سپاس از:

پدر و مادرم که در تمام امور همراه و پشتیبان من هستند.

**منابع**

1. **اراضی ح٬ روحی س٬ مرادیانی ه٬ حسینی ر. 1389. مقایسه اثر شدت هاي مختلف تمرینات مقاومتی و دایره­ای بر میزان اشتهاي دانشجویان دختر و پسر ورزشکار٬ ورزش و علوم زیست حرکتی،سال دوم٬ شماره4 ٬ ص53-47.**
2. **بروغنی م٬ حامدی نیا م٬ اسد م٬ زارعی م. 1389. بررسی شاخص توده­ی بدنی و فعالیت بدنی در دانش­آموزان پسر 11 تا 14 سال شهر خوشاب٬ دانش و تندرستی٬ دوره 5 ٬ شماره 2و3 .**
3. **حامدی نیا م٬ یاراحمدی ه٬ حسینی کاخک س٬ حقیقی ا. 1389. اثر یک جلسه تمرین مقاومتی با شدت متوسط و سنگین بر اشتها٬ گلیسرول٬ گلوکز سرم و لاکتات در مردان سالم٬ مجله علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار٬ دوره 17 ٬ شماره 2 ٬ صص 115 -108.**
4. **دشتی خویدکی م ح . 1389. تأثیر برنامه ورزشی منتخب بر ترکیبات بدنی و ضربان قلب دانش­آموزان پسر 13-11 ساله، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان.**
5. **غیاثوند ر، حریری م، حقیقت دوست ف، درویشی ل. 1391. بررسی تأثیر ورزش بر اشتها و میزان سرمی هرمون گرلین: پیشنهادهایی برای کنترل وزن، مجله تحقیقات نظام سلامت: 9 (3): 221-211.**
6. Taghavi M, Sardar M, Ayyaz F, Rokni H. 2011. Effect of Aerobic Training Program on Obesity and Insulin Resistance in Young Women with Polycystic Ovary Syndrome, Iranian journal of diabetes and obesity vol: 3: (1).
7. Yelling S, et al. 2011. The effects of the short-term regular exercise-diet program on lipid profile in sedentary subjects Anatoly kardiyol Derg. Vol:1 (3): 179-8

1. . Yelling et al(2001) [↑](#footnote-ref-1)