

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (GAN)

مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)

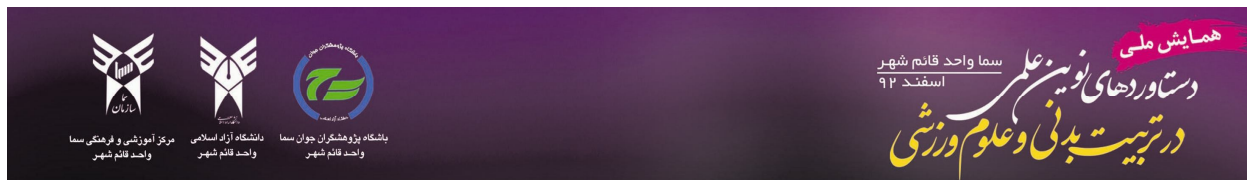


آموزش استفاده از وب آو ساینس

کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی



تعیین اثر ۶ هفته پیاده روی با شدت متوسط بر ترکیب بدن دانشجویان دختر

مریم چراغی - بهمن میرزایی - رامین شعبانی

(۱) کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش - دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات گیلان maryamcheraqi@yahoo.com

(۲) استادیار گروه فیزیولوژی ورزش - دانشگاه گیلان bmirzaei2000@yahoo.com

(۳) استادیار گروه فیزیولوژی ورزش - دانشگاه آزاد اسلامی واحد گیلان shabani_msn@yahoo.com

هدف

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر ۶ هفته پیاده روی با شدت متوسط بر ترکیب بدن و خلق و خوی دانشجویان دختر بود.

روش ها

تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه فنی و حرفه‌ای کوثر گنبد کاووس به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و با روش تصادفی به دو گروه تجربی ($n=15$) و کنترل ($n=15$) تقسیم شدند. گروه تجربی پس از آزمون‌های اولیه، پروتکل تمرینی پیاده‌روی را به مدت ۶ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه ۳۰ دقیقه با شدت متوسط (۵۰-۷۵ درصد)، گروه کنترل بدون پروتکل به اجرای آزمون اولیه و پس از آزمون پرداختند. به منظور طبیعی بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت. برای تعیین همسانی داده‌ها از آزمون‌های t مستقل و t وابسته ($p \leq 0.05$) استفاده شد.

یافته ها

نتایج این پژوهش نشان داد که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون ترکیب بدن (درصد چربی، توده چربی، شاخص توده بدن و توده بدون چربی) گروه تجربی اختلاف معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت هر چند ورزش طولانی مدت به عنوان یک فاکتور مهم جهت کاهش وزن شناخته شده است، مقادیر مناسب ورزش که برای بهبود طولانی مدت کاهش وزن لازم است هنوز جای بحث دارد. علاوه بر آن داشتن یک رژیم غذایی مناسب و حفظ کاهش میزان انرژی مصرفی شاید از اهمیت برابری برخوردار باشد.

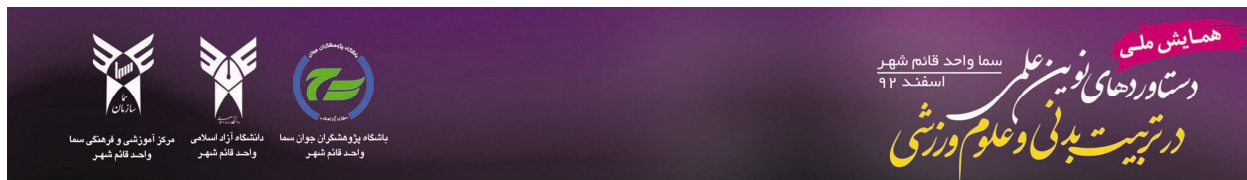
واژه‌های کلیدی: پیاده‌روی، درصد چربی، شاخص توده بدن

مقدمه

پیشرفت علوم در زمینه‌های مختلف باعث پدیدار شدن افق‌های جدید در تفکرات و شیوه‌ی زندگی انسان‌ها گردیده است. این پیشرفت‌ها باعث برجسته شدن نارسایی‌ها و نقص‌های موجود در زمینه‌های مختلف گردیده و لزوم ارائه راهکارهای جدید را آشکار می‌سازد (۱). حداقل فعالیت بدنی مورد نیاز برای حفظ و ارتقای سلامتی در بزرگسالان ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و ۵ روز در هفته گزارش شده است (۲ و ۳). بسیاری از محققان پیاده‌روی را فعالیت بدنی مناسب برای کاهش وزن معرفی کرده‌اند و به اهمیت این ورزش بر پیشرفت سلامت افراد پرداخته‌اند؛ چرا که پیاده‌روی ورزشی سالم، در دسترس و مورد توجه علاقه است (۴). می‌توان سلامتی را با یک پیاده‌روی ساده بهبود بخشید، پیاده‌روی با شدت پایین مزایای کوتاه مدت و بلند مدت بسیاری را برای قلب و ریه به ارمغان می‌آورد. (۵).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و با استفاده از طرح پیش آزمون - پس آزمون می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دختر دانشکده فنی و حرفه‌ای کوثر (گنبد) ساکن در خوابگاه‌ها دانشجویی با دامنه سنی بین ۱۸ تا ۲۲ سال بودند. این دانشجویان سابقه ورزشی خاصی نداشته و فعالیت بدنی آنها تنها پروتکلی بوده که محقق اجرا کرده است. در این تحقیق از دستگاه ضربان‌سنج برای تعیین شدت تمرین و از دستگاه تجزیه و تحلیل ترکیب بدن جهت تخمین شاخص‌های ترکیب بدنی استفاده گردید. بعد از اجرای پیش آزمون، گروه تجربی تمرینات پیاده‌روی را به مدت ۶ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه ۳۰ دقیقه با



شدت متوسط (۰.۷۵-۰.۵۰٪)، در پیست دو و میدانی اجرا کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون کلموگراف اسمیرنف جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها، از آزمون t نیز برای مقایسه بین گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، استفاده گردید. سطح معنی داری در پژوهش فوق برابر با $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نتایج این پژوهش نشان داد که بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ترکیب بدن (درصد چربی، توده چربی، شاخص توده بدن و توده بدون چربی) گروه تجربی اختلاف معناداری مشاهده نشد.

نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین شاخص‌های ترکیب بدن بین گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها
درصد چربی آزمون اولیه	۱/۷۱	۲۸	۰/۹۸	۳/۸۲
درصد چربی آزمون نهایی	۱/۳۹	۲۸	۰/۱۷۵	۲/۷۶
توده چربی آزمون اولیه	۲/۰۸	۲۸	۰/۰۴۶	۴/۲۱
توده چربی آزمون نهایی	۱/۶۵	۲۸	۰/۱۱	۳/۰۱
توده بدون چربی آزمون اولیه	۰/۹۹۹	۲۸	۰/۳۲۶	۱/۴۱
توده بدون چربی آزمون نهایی	۱/۲۱	۲۸	۰/۲۳۳	۱/۷۲
شاخص توده بدن آزمون اولیه	۲/۱۴	۲۸	۰/۰۴	۲/۸۵
شاخص توده بدن آزمون نهایی	۲/۲۴	۲۸	۰/۰۳	۲/۸۴

بحث

نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که ۶ هفته پیاده‌روی با شدت متوسط بر روی ترکیب بدن (درصد چربی، توده چربی، شاخص توده بدن و توده بدون چربی) بدون تأثیر بوده است. این نتایج با یافته‌های گراویستگاه والتر و هیکسون (۱۹۹۱)، جردیجین و همکاران (۱۹۹۵)، همخوانی دارد، و با یافته‌های رحمانی‌نیا (۱۳۷۹)، کانین و همکاران (۲۰۰۴)، اوورند و همکاران (۱۹۹۲)، راست و همکاران (۱۹۹۵)، محمدی (۱۳۹۰) همخوانی ندارد. در پژوهش اوورند و همکارانش شدت تمرین ۱۰۰٪ و ۱۲۰٪ حداکثر اکسیژن مصرفی در نظر گرفته شده بود که به نسبت شدت تمرین ۷۵-۵۰ درصد ضربان قلب) در پژوهش حاضر، از شدت بالاتر برخوردار بوده که احتمالاً در نتیجه آن هزینه کلی انرژی روزانه و متابولیسم پایه به نسبت بالاتری افزایش یافته است. که به نوبه خود موجب صرف هزینه بیشتر در طول روز و کاهش معناداری در درصد چربی شده است.

منابع

۱) خدادادی، عبدالله، (۱۴۸۵). بررسی رابطه بین فعالیت‌بدنی، آمادگی جسمانی و شیوع برخورد با استرس، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه گیلان.

۲) Hatmi, Z.N., Tahvildari, S., Gafarzadeh, Motlagh, A., et al. (۲۰۰۷). Prevalence of coronary artery disease risk factors in Iran, a population based Survey. BMC Cardiovasc Disord, ۷:۳۲.

۳) Martines-Ros, M.T., Tormo, M.J., Navarro, C. (۲۰۰۱). Extremely high prevalence of overweight and obesity in Murcia, a Mediterranean region in south-east Spain, International Journal of Obesity, ۲۵:۱۳۷۲-۱۳۸۰.

۴) Poirier, P., J.P. Despres. (۲۰۰۱). Exercise in Weight Management of Obesity. Cardiolclin. Aug. ۱۹(۳):۴۵۹-۷۰.

۵) Imbeault, P., Saint-pierre, S., Almeras, N., Tremblay, A. (۱۹۹۷). Acute effects of exercise on energy intake and feeding behavior. Br J Nutr, ۷۷:۵۱۱-۵۲۱.

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی

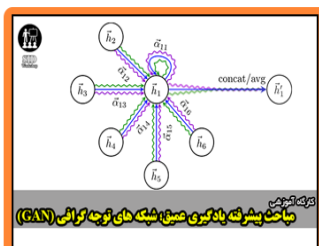


عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی