

عنوان مقاله:

اثر یک جلسه تمرین مقاومتی با شدت متوسط و سنگین بر اشتها، کالری دریافتی و انرژی مصرفی در مردان سالم

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 18، شماره 4 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

هادی یاراحمدی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم سبزوار

محمدرضا حامدی نیا - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم سبزوار

امیرحسین حقیقی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم سبزوار

علی اکبر جهانپدیده - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم سبزوار

زهره طاهر - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم سبزوار

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: کنترل اشتها بر دریافت کالری و چاقی تاثیرگذار است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی آثار یک جلسه ورزش مقاومتی متوسط و سنگین بر اشتها، کالری دریافتی و انرژی مصرفی در مردان سالم است. مواد و روش ها: طرح پژوهش متقاطع بود که با همکاری سیزده نفر از کارمندان مرد دانشگاه در سه حالت کنترل، ورزش مقاومتی متوسط (با شدت ۷۰ تا ۷۵ درصد یک تکرار بیشینه) و ورزش مقاومتی سنگین (با شدت ۸۰ تا ۸۵ درصد یک تکرار بیشینه) و در هشت حرکت با سه نوبت ده تکراری به مدت نود دقیقه انجام شد. تغذیه افراد در روز تمرین و روز قبل از آن مشابه بود. اشتهای افراد در قبل، بلافاصله بعد، سه و نه ساعت پس از ورزش مقاومتی با بهره‌گیری از پرسشنامه اشتها و با مقیاس (VAS) اندازه‌گیری شد؛ همچنین کالری دریافتی و انرژی مصرفی در روز ورزش و روزهای قبل و بعد ورزش مقاومتی با استفاده از پرسشنامه کالری دریافتی و انرژی مصرفی اندازه‌گیری گردید. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در سطح معناداری $P < 0.05$ استفاده شد. نتایج: پس از بررسی نتایج، تغییری معنادار در اشتهای افراد در اثر ورزش مقاومتی مشاهده نشد. کالری دریافتی در هر سه گروه در روز ورزش نسبت به روز قبل از ورزش افزایش و روز بعد از ورزش نسبت به روز ورزش کاهش داشت. انرژی مصرفی در روز ورزش نسبت به روزهای قبل و بعد از آن در گروه‌های ورزش مقاومتی افزایش یافت. نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که یک جلسه ورزش مقاومتی با شدت متوسط و سنگین بر اشتها تأثیری معنادار نداشت و افزایش انرژی مصرفی را در روز ورزش به دلیل انجام فعالیت قدرتی نسبت به روزهای قبل و بعد از آن باعث شد.

کلمات کلیدی:

اشتها، کالری دریافتی، انرژی مصرفی، ورزش مقاومتی متوسط و سنگین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1426429>

