

عنوان مقاله:

اثر فعالیت ورزشی مقاومتی در حالت ناشتا و پس از دریافت صبحانه بر اشتها و انرژی دریافتی در زنان جوان

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در تغذیه ورزشی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

مهناز مستشیری - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

محسن ابراهیمی - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: تاثیر ورزش در حالت ناشتا بر برخی عوامل تاثیر گذار در وزن و ترکیب بدن مشخص نشده است. پژوهش حاضر به بررسی اثر فعالیت ورزشی مقاومتی در حالت ناشتا و پس از دریافت صبحانه بر اشتها و انرژی دریافتی در زنان جوان می پردازد. روش شناسی: ده زن جوان غیر ورزشکار با رده سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، شاخص توده بدنی ۲۰ الی ۲۵ در دو روز متفاوت با فاصله ی یک هفته به صورت ناشتا و یا پس از مصرف صبحانه، به اجرای فعالیت مقاومتی پرداختند. پرسشنامه اشتها شش نوبت و انرژی دریافتی، روز ورزش و دو روز بعد از آن، قند خون نیز در دو نوبت قبل و بعد از تمرین اندازه گیری شد. آزمون t همبسته برای بررسی داده ها استفاده شد. یافته ها: قند خون قبل ورزش در حالت ناشتا به طور معنی داری کمتر از حالت غیر ناشتا بود ($p=0.004$). این تفاوت پس از ورزش معنی دار نبود. اشتها قبل نهار در حالت ناشتا به طور معنی داری بیشتر از حالت غیر ناشتا بود ($p=0.005$). انرژی مصرفی وعده نهار پس از ورزش به طور معنی داری در حالت ناشتا کمتر از غیر ناشتا بود ($p=0.049$). انرژی دریافتی ۲۴ ساعته در روز تمرین در گروه غیرناشتا به طور معنی داری بیشتر بود ($p=0.002$). تفاوت معنی داری در انرژی دریافتی ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از ورزش، همچنین در نسبت درشت مغذی های خورده شده (کربوهیدرات، چربی، پروتئین) مشاهده نشد ($p=0.05$). نتیجه گیری: مصرف صبحانه قبل از ورزش مقاومتی موجب افزایش انرژی دریافتی در وعده غذایی بعد از ورزش می شود اما تاثیری بر انرژی دریافتی روزهای پس از آن ندارد.

کلمات کلیدی:

اشتها، انرژی دریافتی، تمرین مقاومتی، ناشتا، زنان جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1924642>

