

تأثیر تمرینات پیلاتس بر نیمرخ لیپیدی زنان غیر فعال دارای اضافه وزن

فاطمه نیک سرشت، مژده خواجه لندی*

کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد شوشتر، شوشتر، ایران
 دانشجوی دکتری، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

Email: m.khajehlandi68@gmail.com

چکیده

اضافه وزن و چاقی به عنوان عامل تهدید کننده سلامت و طول عمر افراد شناخته شده است. از این رو هدف از مطالعه اخیر تأثیر تمرینات پیلاتس بر نیمرخ لیپیدی زنان غیر فعال دارای اضافه وزن بود. در این مطالعه نیمه تجربی ۲۵ زن دارای اضافه وزن (میانگین BMI 27.2 ± 1.1 کیلوگرم بر مترمربع) به طور داوطلبانه شرکت کردند و به طور تصادفی به دو گروه: تمرین پیلاتس (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۳ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینی پیلاتس به مدت دوازده هفته (۳ جلسه در هفته، ۶۰ دقیقه در هر جلسه) به اجرا درآمد. در این مدت گروه کنترل هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند. نمونه خونی ۴۸ ساعت قبل و پس از هفته‌ی دوازدهم بعد از ۱۴-۱۲ ساعت ناشتا طی دو مرحله، گرفته شد. از آزمون آماری تی وابسته جهت بررسی تغییرات درون گروهی متغیرها و از آزمون t مستقل جهت بررسی تغییرات بین گروه‌های تحقیق استفاده گردید. پس از ۱۲ هفته تمرین پیلاتس تغییر معناداری در وزن، نمایه توده بدن و نسبت دور کمر به لگن همچنین در میزان (TC, TG, HDL) مشاهده گردید. اما در میزان LDL تغییر معناداری مشاهده نگردید. باتوجه به نتایج به دست آمده این گونه می‌توان بیان نمود ۱۲ هفته تمرین پیلاتس باعث تغییر و بهبود ترکیب بدنی و پروفایل لیپیدی در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن گردیده است.

کلمات کلیدی: پیلاتس، ترکیب بدن، نیمرخ لیپیدی، زنان غیر فعال، اضافه وزن

مقدمه

مطالعه‌ی چاقی و رفتارهای سبک زندگی به ویژه فعالیت بدنی، از اهمیت بسیاری برخوردار است. تغییر در شکل ظاهری، شیوع چاقی و اضافه وزن حاصله از کم تحرکی بر هرچه بدتر شدن شرایط این افراد دامن می‌زند بطوری که اضافه وزن یا چاقی به عنوان یک عامل مستقل باعث افزایش مرگ و میر می شود. در حال حاضر چاقی، معضل اصلی تغذیه ای در جهان و ایران می باشد. چاقی بزرگسالی یکی از نگرانی‌ها جدی سلامتی است که با برخی از بیماری‌های مزمن شامل بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و برخی از سرطان‌ها ارتباط دارد [۱]. علاوه بر چاقی عمومی، تجمع چربی اضافه در ناحیه‌ی شکم و بالاتنه که به عنوان چاقی شکمی شناخته می‌شود، زمینه و نوع پیش آگاهی مستقل برای عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی - عروقی و پیامدهای ناشی از آن است [۲]. افزایش چربی شکمی به مراتب خطرناکتر از تجمع چربی در نقاط دیگر بدن است و افزایش مرگ و میر و خطر مرگ زودرس [۳] را در مردان و زنان بزرگسال را به همراه دارد. اغلب محققین سودمندی تمرین و فعالیت بدنی را آشکار ساخته اند. اجرای فعالیت‌های بدنی منظم با کاستن از