



تاثیر روزه داری کوتاه مدت به همراه تمرینات هوازی با و بدون مصرف شیر در وعده سحری بر توان هوازی و ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن

فرشته شهیدی^۱، زهرا شاهسون^۲

۱- عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

چکیده

هدف از انجام تحقیق حاضر، بررسی تاثیر کوتاه مدت روزه داری به همراه تمرینات هوازی با و بدون مصرف شیر در وعده سحری بر توان هوازی و ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن بود. به این منظور تعداد ۲۴ آزمودنی زن دارای اضافه وزن با میانگین شاخص توده بدنی ($1/31 \pm 28/6$ m/kg²)، به طور تصادفی در سه گروه ۸ نفره تجربی ۱ (تمرین هوازی به همراه مصرف شیر)، تجربی ۲ (تمرین هوازی بدون مصرف شیر) و گروه کنترل قرار گرفتند. آزمودنی های گروه تجربی ۱ در سحرگاه به همراه وعده غذایی ۵۰۰ میلی لیتر شیر گاو کم چرب (۲ درصد چربی) مصرف می کردند. گروه تجربی ۲ و گروه کنترل تنها وعده غذایی مشخص شده را مصرف کردند. آزمودنی های گروه های تجربی به مدت ۷ روز، هر روز ساعت ۶ عصر در تمرینات هوازی (شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۲۵ تا ۴۵ دقیقه راه رفتن - دویدن با شدت ۵۶ تا ۷۵٪ ضربان قلب بیشینه روی نوارگردان و ۴ دقیقه سرد کردن) شرکت کردند. جهت ارزیابی توان هوازی از آزمون ۶ دقیقه راه رفتن در محدوده ۹ × ۶ متری استفاده شد. ارزیابی چربی زیر جلدی با استفاده از روش اسکین فولد، ارزیابی درصد چربی بدن با استفاده از فرمول جکسون و پولاک (۱۹۸۵) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که در دو گروه تجربی، فعالیت هوازی (با مصرف شیر و بدون مصرف شیر) به همراه روزه داری، باعث کاهش ترکیب بدنی و بهبود توان هوازی شد ولی در گروه کنترل، در هیچ موردی تغییر معناداری مشاهده نشد.

کلمات کلیدی: روزه داری، مصرف شیر، توان هوازی، ترکیب بدنی.