



تأثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا و تمرینات تداومی با شدت متوسط بر سطوح CRP جوانان

چاق دانشجوی دانشگاه سیستان و بلوچستان

عبدالحق ریگی^۱، قاسم آذرسا^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

چکیده

زمینه و هدف: چاقی یکی از مهم ترین عوامل خطرزایی است که در نهایت منجر به اختلالات لیپیدی می شود. به نظر می رسد تمرین و فعالیت بدنی منظم همراه با تغذیه صحیح، می تواند این عوامل خطرزا را تعدیل نماید. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات تناوبی با شدت زیاد و تداومی با شدت متوسط بر سطوح CRP جوانان چاق دانشجوی دانشگاه سیستان و بلوچستان می باشد. روش کار: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی می باشد. در تحقیق حاضر جامعه آماری شامل کلیه جوانان پسر چاق ($BMI \geq 30$) بودند. در پژوهش حاضر، حجم نمونه با توجه به مطالعات مشابه، ۴۵ نفر در ۳ گروه، تمرین تناوبی با شدت زیاد (سن $21/80 \pm 2/42$ سال، قد $173/26 \pm 4/49$ سانتی متر، وزن $92/4 \pm 10/18$ کیلوگرم) (۱۵ نفر)، تمرین تداومی با شدت متوسط (سن $21/6 \pm 2/64$ سال، قد $172/53 \pm 6/55$ سانتی متر، وزن $91/11 \pm 66/81$ کیلوگرم) (۱۵ نفر) و گروه کنترل (سن $21/4 \pm 2/32$ سال، قد $171/8 \pm 8/06$ سانتی متر، وزن $91/86 \pm 9/55$ کیلوگرم) (۱۵ نفر) در نظر گرفته شد. آزمودنی های گروه های تمرین تناوبی و تداومی تمرینات را به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه انجام دادند. تمرین تناوبی با شدت ۵۵ تا ۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه و تمرین تداومی با شدت متوسط شامل ۴۰ دقیقه دویدن با شدت ۴۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه بود. گروه کنترل در طول دوره پژوهش در هیچ برنامه تمرینی شرکت نداشتند. ابتدا شاخص های آنتروپومتریک و سپس مقادیر اولیه فاکتورهای مورد مطالعه هر سه گروه از طریق خون گیری در حالت ناشتا، ۲۴ ساعت قبل از شروع اندازه گیری شد و مقادیر پس از آزمون فاکتورها ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی توسط کارشناسان آزمایشگاه اعتماد زاهدان انجام شد. برای توصیف داده های پژوهش از آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. برای آزمون فرضیه های تحقیق پس از اطمینان از نرمال بودن داده ها که با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف انجام شد، از آزمون t وابسته برای بررسی تغییرات درون گروهی و از آزمون One way ANOVA و آزمون تعقیبی توکی برای بررسی تغییرات بین گروهی استفاده شد. کلیه عملیات تجزیه و تحلیل آماری در سطح معنادار ($P \geq 0/05$) و توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام گردید. یافته ها: نتایج بررسی فرضیه ها نشان داد پاسخ تمرینات تداومی با شدت متوسط بر روی سطوح CRP جوانان در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری دارد. همچنین پاسخ تمرینات تناوبی با شدت بالا بر روی سطوح CRP جوانان در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری داشت و نیز پاسخ تمرینات تناوبی با شدت زیاد بر روی CRP جوانان چاق در مقایسه با گروه تمرین تداومی با شدت متوسط تفاوت معناداری را نشان داد. همچنین تغییرات پیش آزمون و پس آزمون CRP در گروه های تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط معنادار بود. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر روی سطوح CRP جوانان چاق در مقایسه با مقادیر قبل از تمرین تفاوت معناداری دارد. بنابراین هر دو روش تمرین دارای اثرات مثبت و حائز اهمیتی در بهبود توان هوازی می شوند که بر اساس ویژگی های آزمودنی ها از قبیل سن، جنس، وضعیت سلامت جسمانی و ... می توان از انواع تمرینات هوازی با شدت های مختلف جهت بهبود وضعیت موجود بهره مند شد.

واژگان کلیدی: تمرین تناوبی با شدت بالا، تداومی با شدت متوسط، CRP