

## مقایسه تغییرات پروفایل لیپیدی و ترکیب بدنی به دنبال دو روش تمرین تناوبی با شدت بالا در زنان جوان فعال شهر تهران

لیلا انوشه<sup>۱</sup>، پرستو پورسلطانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>عضو هیئت علمی، دانشکده تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
<sup>۲</sup>کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

### چکیده

این پژوهش تحت عنوان مقایسه تغییرات پروفایل لیپیدی و ترکیب بدنی به دنبال دو روش تمرین تناوبی با شدت بالا در زنان جوان فعال شهر تهران بوده است که ۲۴ زن فعال با میانگین سن ۲۳ تا ۳۳ سال از بین داوطلبین آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در سه گروه کنترل، گروه تمرینی تناوبی تاباتا، و گروه Cavitation به همراه تناوبی تاباتا قرار گرفتند برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و توصیف فرضیات تحقیق از روش‌های آماری زیر استفاده گردید: روش‌های آماری تمام یافته‌ها با میانگین و انحراف استاندارد گزارش شد. تمامی اطلاعات بر اساس بسته‌های آماری برای علوم انسانی به وسیله آمار توصیفی ارائه شد. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد و برای مقایسه تغییرات بین گروه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. همچنین همگون بودن واریانس داده‌ها مورد آزمون قرار گرفت که در صورت همگون بودن واریانس از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد. برای بررسی آزمون فرضیه‌ها سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. تمامی محاسبات با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ پردازش شده است. به طور خلاصه ۶ جلسه تاباتا طی دوره‌ی سه هفته‌ای، کاهش قابل توجهی را در سطح سرمی درصد چربی بدن، چربی کل، چربی تنه و دور شکم ورزشکاران زن جوان ایجاد نشد. نتایج پژوهش حاضر گویای بی‌اثر بودن دستگاه cavitation و تمرین تاباتا بر شاخص‌های درصد چربی بدن، چربی کل، چربی تنه و دور شکم ورزشکاران زن جوان اثرگذار نبوده‌اند.

**واژه‌های کلیدی:** ترکیب بدنی، روش تناوبی، پروفایل لیپیدی، زنان جوان

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۹۷-۱۰۹