

مقایسه تغییرات سطح سرمی تری گلیسیرید، HDL،LDL و چربی زیرپوستی به دنبال دو روش تمرین تناوبی با شدت بالا در زنان جوان فعال شهر تهران

لیلا انوشه^۱، پرستو پورسلطانی^۲

^۱ عضو هیئت علمی، دانشکده تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
^۲ 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 که شامل 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. یافته‌ها نشان داد. علی‌رغم اینکه دستگاه cavitation و تمرین تاباتا توانسته بود مساحت چربی زیرپوستی را کاهش دهد، اما از نظر آماری و مقایسه بین گروهی کاهش معناداری ایجاد نکرده بود. هیچ‌یک از متغیرهای مستقل، تمرین تاباتا و دستگاه cavitation و تمرین تاباتا نیز بر سطح سرمی تری گلیسیرید، HDL، LDL نیز اثرگذار نبوده‌اند.

واژه‌های کلیدی: تری گلیسیرید، چربی، تمرین تناوبی، زنان جوان

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۱۹-۱۲۸