



فدراسیون بین‌المللی ورزشی و ایروبیک  
International Federation of Sports  
Aerobic & Fitness



سازمان تربیت بدنی  
جمهوری اسلامی ایران  
Physical Education  
Organization I.R.IRAN

# چکیده مقالات

## اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروپیک

۲۶-۲۷ بهمن ۱۳۸۹ تهران

محورهای همایش:

پزشکی ورزشی

مدیریت ورزشی

فیزیولوژی ورزشی

رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی

[www.ifsafcongress.com](http://www.ifsafcongress.com)



کمیته ملی المپیک  
جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



انجمن تربیت بدنی  
و علوم ورزشی ایران

## مقایسه تأثیر برنامه‌ی تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی و رژیم غذایی بر شاخص‌های تن‌سنجی و آمادگی قلبی تنفسی

## بیماران مبتلا به استئاتوهپاتیت غیرالکلی

حسین نیکرو، حمیدرضا سیما، سید رضا عطارزاده حسینی، محسن نعمتی

## چکیده

هدف، تعیین و مقایسه‌ی اثرات ۸ هفته برنامه‌ی تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی و رژیم غذایی به‌تنهایی بر شاخص‌های تن‌سنجی و آمادگی قلبی تنفسی بیماران مبتلا به استئاتوهپاتیت غیرالکلی بود. بدین منظور ۲۳ بیمار با دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۵۰ سال، به‌طور تصادفی به دو گروه تجربی (گروه اول: ۱۲ بیمار تحت برنامه‌ی تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی (D+Ex) و گروه دوم: ۱۱ بیمار تحت رژیم غذایی (D) قرار گرفتند). تقسیم شدند. شاخص‌های تن‌سنجی و اوج اکسیژن مصرفی آزمودنی‌ها، ابتدا و پایان ۸ هفته مداخله اندازه‌گیری شد. با نرم افزار SPSS، پس از کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگن بودن گروه‌ها، برای مقایسه‌ی میانگین‌های درون گروهی و بین گروهی به ترتیب از آزمون آماری T استیودنت در گروه‌های وابسته و مستقل استفاده گردید؛ و از نظر آماری، سطح معناداری  $P < 0/05$  پذیرفته شد. نتایج نشان داد، در دو گروه تمام شاخص‌های تن‌سنجی کاهش و اوج اکسیژن مصرفی افزایش معنادار یافته و نیز تفاوت معناداری بین دو گروه در متغیرهای WC، WHpR، WHtR و  $VO_{2peak}$  وجود دارد. در پایان، برنامه‌ی تمرین هوازی همراه با رژیم غذایی تأثیر مطلوب‌تری بر کاهش WC، WHpR، WHtR و افزایش  $VO_{2peak}$  بیماران مبتلا به استئاتوهپاتیت غیرالکلی دارد.

کلمات کلیدی: استئاتوهپاتیت غیرالکلی، تمرین هوازی، رژیم غذایی، اوج اکسیژن مصرفی، آمادگی قلبی تنفسی، تن‌سنجی