

مقایسه تاثیر راه رفتن روی نوار گردان و پیاده روی بر چاقی مرکزی و ضربان قلب استراحت در زنان غیر فعال دارای اضافه وزن

زهره دلفانی^{۱*}، فرشته شهیدی^۱

(۱) گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۱۹

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۴

چکیده

مقدمه: امروزه به دلیل شیوع چاقی، اضافه وزن و مدرنیزه شدن زندگی استفاده از نوارگردان به جای پیاده روی مورد استقبال قرار گرفته است. لذا این مطالعه با هدف مقایسه تاثیرات پیاده روی و راه رفتن روی نوار گردان بر چاقی مرکزی و ضربان قلب استراحت زنان غیرفعال دارای اضافه وزن شهرستان بروجرد اجرا گردیده است.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی است که در سال ۱۳۹۳ انجام شد. ۳۰ زن سالم غیرفعال دارای اضافه وزن و چاقی مرکزی به صورت داوطلبانه شرکت کردند. افراد به صورت تصادفی و پس از انجام یک پیش آزمون به سه گروه ۱۰ نفره (پیاده روی، راه رفتن روی نوار گردان و کنترل) تقسیم شدند. برنامه تمرینی به مدت هشت هفته، با سه جلسه در هفته و شدت ۶۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره برگزار شد. برای مقایسه تاثیر برنامه تمرینی قبل و پس از ۸ هفته ضربان قلب در زمان استراحت با استفاده از دستگاه پولار و چاقی مرکزی بر اساس تقسیم بندی سازمان جهانی بهداشت تعیین گردید. از آزمون تحلیل واریانس و کواریانس در اندازه های تکراری و نرم افزار SPSS19 جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته های پژوهش: یافته ها نشان دهنده کاهش معنی دار ضربان قلب استراحت در گروه پیاده روی و راه رفتن روی نوارگردان به ترتیب $(75/3 \pm 1/72, 94/3 \pm 2/90)$ پس از اجرای برنامه تمرینی بود $(P \leq 0/05)$. اما چاقی مرکزی تنها در گروه پیاده روی کاهش معنی داری نشان داد $(P \leq 0/05)$. هم چنین، تفاوت معنی داری در ضربان قلب استراحت $(75/46 \pm 3/37)$ بین سه گروه پس از اجرای برنامه تمرینی مشاهده شد $(P \leq 0/05)$. اما در چاقی مرکزی هیچ گونه تفاوت معنی داری پس از اجرای برنامه تمرینی بین سه گروه وجود نداشت $(P \leq 0/05)$.

بحث و نتیجه گیری: این نتایج نشان داد، پیاده روی و نوارگردان می توانند تاثیر مثبتی روی چاقی مرکزی و ضربان قلب استراحت داشته باشند. هم چنین از بین دو روش استفاده شده، تنها پیاده روی تاثیر قابل توجهی بر کاهش چاقی مرکزی داشت بنابراین توصیه می شود برای کاهش مشکلات ناشی از چاقی و اضافه وزن بر روی پیاده روی تاکید بیشتری گردد.

واژه های کلیدی: پیاده روی، نوار گردان، اضافه وزن، ضربان قلب استراحت، چاقی مرکزی.

* نویسنده مسئول: گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

Email: Delfaniz@yahoo.com

Copyright © 2017 Journal of Ilam University of Medical Science. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution international 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material, in any medium or format, provided the original work is properly cited.

مقدمه:

پیشرفت صنعت، فعالیت جسمانی را در طی چندین سال اخیر به حداقل خود رسانده که معضلات فراوانی نیز به همراه داشته است (۱). یکی از این مشکلات چاقی و کاهش کارایی قلبی عروقی و تنفسی می باشد که امروزه بسیاری از افراد با آن دست به گریبان هستند (۱). امروزه نقش زنان در فعالیتهای اجتماعی در جامعه ایران پررنگ تر از گذشته شده است. اما با وجود سیر فزاینده حضور زنان در عرصه های اجتماعی، مشارکت و حضور آنان در فعالیتهای ورزشی محدود است (۲). نتایج تحقیقات نشان داده که دسترسی نداشتن به فضاهای ورزشی عمومی و گران بودن آنها، بی انگیزگی، پدیده های روانشناختی فرهنگی و اجتماعی نامناسب، کمبود وقت و... از موانع موثر بر مشارکت فعال زنان در فعالیتهای ورزشی است (۳). از طرف دیگر، امروزه به دلیل مدرنیته شدن زندگی، صنعتی شدن جوامع و هم زمان با توسعه فرهنگ آپارتمان نشینی استفاده از دستگاه نوارگردان به عنوان یک امکان برای تسهیل فعالیت بدنی در منازل مورد استقبال است و به عنوان جایگزین پیاده روی در بیرون خانه توصیه می شود. حال این سوال مطرح است که آیا این دو نوع فعالیت باهم تفاوت دارند یا خیر و آیا می توان از این دو روش به جای هم استفاده کرد؟ (۴). پیاده روی بهترین و طبیعی ترین فعالیت در جهت کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی فعالیت لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان بوده و در همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد و مهم تر اینکه یک فعالیت اجتماعی است که امکان ایجاد روابط دوستانه در آن بسیار زیاد است (۵). اما ممکن است به دلیل پاره ای از مشکلات و محدودیت های خاص پیاده روی در محیط های طبیعی برای همگان ممکن نباشد، لذا کارشناسان بهداشت و ورزش استفاده از نوار گردان را به عنوان جایگزین پیاده روی در بیرون خانه توصیه می کنند که دارای فوایدی نظیر صرفه جویی در زمان برای افراد پر مشغله، آگاهی از میزان سرعت، مسافت، ضربان قلب، کالری مصرفی و امکان انجام فعالیت در شرایط گوناگون می باشد (۶). این گونه به نظر می آید راه رفتن روی نوار گردان در

منازل آپارتمانی نیز به عنوان فعالیتی جایگزین پیاده روی می تواند یک روش مفید برای پرداختن به فعالیت جسمانی هوازی و کاستن از چربی ها و اضافه وزن باشد. محققان دریافته اند افرادی که پیاده روی می کنند درصد چربی بدن، محیط کمر، محیط لگن و نسبت دور کمر به باسن (Waist-to-Hip Ratio) کمتری دارند. در نگاه اول این چنین استنباط می شود که عملکرد حرکتی بر روی نوار گردان و راه رفتن معمولی مشابه هستند ولی مطالعات دیگر نشان دهنده تفاوت حرکت بر روی زمین و نوارگردان می باشند (۷). این مسئله از این نظر حائز اهمیت است که در مطالعاتی که به منظور تحقیق در مورد عملکرد حرکتی بدن بر روی نوارگردان انجام می پذیرد باید این تفاوتها مورد توجه قرار گیرد. Nagano در سال ۲۰۱۳ و Lee در سال ۲۰۰۸ نشان دادند که بسامد گام ها در راه رفتن روی نوار گردان در مقایسه با زمین زیاد می شود و طول گام ها کاهش می یابد (۸،۹). هم چنین دامنه حرکتی و حداکثر زاویه فلکشن مفصل لگن و ضرباهنگ حرکت در حین راه رفتن روی نوارگردان بیشتر از راه رفتن روی زمین است و زمان فاز ایستا در راه رفتن روی توار گردان کوتاه تر است (۸). در مطالعه ای دیگر نشان داده شد که در حرکت روی نوار گردان فلکشن مفصل لگن در فاز نوسانی و فلکشن زانو در فاز ایستا بیشتر است (۸). با توجه به تفاوت های موجود در بیو مکانیک راه رفتن بر روی نوار گردان به واسطه باز شدن غیر فعال هیپ و وضعیت خمیده تر تنه در حرکت روی نوار گردان نسبت به راه رفتن روی زمین که به خاطر حفظ وضعیت رو به جلو قامت در برابر حرکت رو به عقب تسمه نوار گردان می باشد (۹) انتظار می رود که الگوی فعالیت عضلات تنه و اندام تحتانی در حین راه رفتن بر روی نوار گردان متفاوت از راه رفتن بر روی زمین باشد. تحقیقات اولیه ای که در مورد حرکت انسان و اختلاف آن بر روی نوار گردان و زمین انجام شده بیشتر بر روی اندام تحتانی به عنوان عامل اصلی حرکت تمرکز داشته است، در حالی که به عضلات تنه و نقش آن ها در کنترل حرکت کم تر پرداخته شده است. این در صورتی است که تنه ۶۰٪ توده عضلانی بدن را تشکیل می دهد و در موقعیت بالا تری نسبت به پاها قرار می گیرد و

نقش مهمی را مانند یک پاندول معکوس اعمال می‌نماید. تنه تعداد زیادی مفصل دارد و از عضلات زیادی تاثیر می‌گیرد که باعث می‌شود وظایف حرکتی متفاوت، در ضمن حفظ تعادل بدن با مهارت انجام شود. این مهارت نیاز به هماهنگی در اجزای حرکتی تشکیل دهنده تنه دارد تا ترکیبی از فعالیت‌های پیش بینی شده و واکنشی انجام پذیرد. مطالعات الکترو میوگرافی نقش عضله راست‌کننده ی ستون فقرات را در سازمان دهی الگوی حرکت در حین راه رفتن و سایر فعالیت‌های حرکتی ریتمیک برجسته کرده است (۱۰).

هنگامی که افراد بر روی نوار گردان راه می‌روند، الگوهای فعال سازی عضله تا حدی تعدیل می‌شوند. اگرچه متغیرهای زمانی راه رفتن و الگوهای کینماتیک میان راه رفتن روی زمین و نوار گردان مشابه است، الگوهای فعال شدن عضله و گشتاورها و نیروهای مورد استفاده برای حصول این الگوهای حرکتی اغلب متفاوت هستند. Warabi و همکاران در سال ۲۰۰۵ نیز نشان داده‌اند که نیروی واکنش در پیاده روی بر روی نوارگردان به‌طور قابل توجهی کوچک تر از راه رفتن روی زمین است. در راه رفتن روی نوار گردان طول گام کاهش یافته و آهنگ گام افزایش می‌یابد. هم‌چنین، زمان تماس از پاشنه پا بر روی نوارگردان نسبت به راه رفتن روی زمین کوتاه تر می‌شود (۷) بنابراین، انتظار می‌رود که الگوی فعالیت عضلات تنه و اندام تحتانی درحین راه رفتن بر روی نوار گردان متفاوت از راه رفتن بر روی زمین باشد. راه رفتن بر روی نوارگردان از لحاظ مصرف انرژی و بیومکانیکی تفاوت‌هایی با راه رفتن بر روی سطح زمین دارد که دانستن آن‌ها می‌تواند، کمک کننده باشد. این امر ناشی از چندین عامل است: اول آن‌که در حین راه رفتن بر روی نوار گردان فرد کمتر با عوامل مزاحم بیرونی نظیر باد در تماس است. دوم آن‌که به‌دلیل حرکت تسمه نوارگردان، فرد به تلاش کمتری برای راه رفتن نیاز دارد (۷). این عوامل سبب می‌شود راه رفتن و دویدن بر روی نوار گردان نسبت به سطح زمین نیازمند صرف انرژی کم تری باشد (۹). در صورتی‌که فرد در حین راه رفتن یا دویدن از دسته نوار گردان برای حفظ تعادل خود استفاده کند میزان صرف انرژی از این میزان نیز کمتر می‌شود [۵]. هنگامی‌که

فرد بر روی نوار گردان راه می‌رود تنها تمرکزش بر روی راه رفتن است و دوباره همان حرکات تکرار می‌شود، اما هنگامی‌که در محیط بیرون برای پیاده روی می‌رود توجهش علاوه بر مسیری که راه می‌رود باید به این موضوع نیز باشد که بدنش را در مسیر مورد نظر به جلو براند. در پیاده روی میزان و بلندی گام‌هایی که فرد بر می‌دارد نیز بسیار مهم هستند. البته در پیاده روی بسته به زمینی که فرد بر روی آن راه می‌رود میزان کالری مصرفی تفاوت می‌کند. اگر بر روی زمینی راه می‌رود که پوشیده از شن، ماسه، یا دارای تپه‌های بلند و کوتاه باشد، مسلم است که میزان کالری مصرفی به مراتب بیشتر از میزان کالری خواهد بود که بر روی زمین صاف راه می‌رود [۱۱]. از دیگر تفاوت‌های راه رفتن بر روی نوار گردان نسبت به سطح زمین آن است که در نوار گردان تنها می‌توان شیب مثبت یا سر بالایی را ایجاد کرد و شیب منفی یا سرپایینی و یا مسیرهای غیر مستقیم را نمی‌توان بر روی نوار گردان دوید. از آن‌جایی‌که عضلات درگیر و نوع انقباض آن‌ها در راه رفتن در سر بالایی و سر پایینی و سطوح غیر مستقیم (دایره ای) با یکدیگر متفاوت اند، می‌توان این گونه نتیجه گیری کرد که راه رفتن در سطوح طبیعی (دارای پستی و بلندی و مسیرهای منحنی) سبب به‌کارگیری تعداد بیشتری از عضلات نسبت به راه رفتن بر روی نوارگردان شده و در واقع ورزشی کامل‌تر نسبت به راه رفتن بر روی نوار گردان است. از طرف دیگر وجود همین پستی و بلندی‌ها و موانع طبیعی در مسیر راه رفتن سبب هماهنگی بیشتر عصبی-عضلانی در پاها شده و به افزایش ثبات و تعادل فرد منجر خواهد شد (۱۱). این مطالعه با هدف مقایسه این دو نوع فعالیت بر ضربان قلب استراحت و چاقی مرکزی زنان غیر فعال دارای اضافه وزن انجام شد.

مواد و روش‌ها:

این مطالعه از نوع کاربردی با طرح نیمه تجربی که در سال ۱۳۹۳ در شهرستان بروجرد انجام شده است و دارای ۲ گروه مداخله و یک گروه کنترل بود که به صورت اندازه گیری پیش آزمون و پس آزمون و مقایسه آن‌ها باهم انجام شد. ابتدا با نصب اعلامیه‌های

فراخوان در سطح شهر بروجرد، افراد دارای اضافه وزن فقط با دامنه سنی (۳۰-۴۵ سال) که مایل به شرکت در طرح پژوهشی بودند، توسط محقق شناسایی شدند. زیرا مطالعات متعدد در نقاط مختلف جهان نشان داده است که آماده سازی کسانی که در حال حاضر در سنین متوسط زندگی به سر می‌برند، موفقیت برنامه ریزی دراز مدت برای سالمندان را تضمین می‌نماید و زمانی که افراد به سنین کهولت می‌رسند، می‌توانند برای مدت طولانی تری بصورت سالمندان فعال باقی مانده و یک شهروند فعال و مولد باشند، از طرفی زنان میان سال کم ترین میزان فعالیت جسمانی را دارند تا جایی که ۶۶ درصد زنان در کشور، تحرک لازم برای افزایش سلامتی خود را ندارند (۱۲). معیارهای لازم برای ورود به مطالعه جنس مونث، داشتن چاقی مرکزی (نسبت دور کمر به دور باسن مساوی یا بیشتر از ۰/۸)، نداشتن تحرک بدنی؛ به معنی نداشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت ۴۰ تا ۶۰ درصد ظرفیت هوازی بیشینه در حداقل ۳ روز هفته در طی ۳ ماه اخیر (طبق تعریف کالج پزشکی آمریکا؛ ACMS) (۱۳)، عدم ابتلا به کمر درد مزمن، عدم سابقه جراحی کمر یا اندام تحتانی، عدم اختلال شناخته شده در راه رفتن، عدم آسیب نورولوژیک، و نداشتن بیماری‌های قلبی عروقی بود. شرایط خروج از مطالعه شامل وجود هر نوع ضایعه جسمی و ارتوپدی که با اجرای تمرینات تداخل داشته باشد و مانع از اجرای تمرینات با کیفیت لازم شود، بود. برای تعیین نمونه آماری به این صورت عمل شد که در روز معین از افراد داوطلب دعوت به عمل آمد و پس از ارائه توضیحات کامل درباره روند اجرای پژوهش، فواید و مضرات احتمالی مطالعه، رضایت نامه کتبی از داوطلبین اخذ گردید. هم چنین، پرسشنامه آمادگی شرکت در فعالیت‌های ورزشی (PAR-Q*) توسط داوطلبین تکمیل گردید که روایی آن توسط صفا و همکاران (۲۰۱۳) برابر با ۰/۹۳ و پایایی آن برابر با ۰/۸۸ به دست آمده است (۱۴). این پرسشنامه یک ابزار غربالگری و ارزیابی کیفی آمادگی شرکت در فعالیت بدنی است. این پرسشنامه برای گزینش افراد در هنگام شرکت در فعالیت‌های جسمانی که می‌تواند برای آن‌ها

* -Physical Activity Readiness Questionnaire

شدید باشد، طراحی شده است و شامل ۷ سوال با پاسخ بله و خیر است که سطح آمادگی بدنی و توانایی شرکت در فعالیت بدنی فرد را ارزیابی می‌کند. در صورتی که شخص به هریک از سوالات پاسخ بله بدهد، به او توصیه می‌شود که قبل از وارد شدن به برنامه فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کند. چنان چه فرد به همه سوالات پاسخ خیر بدهد، او می‌تواند به تدریج در برنامه فعالیت بدنی وارد شود. سطح فعالیت بدنی افراد از طریق پرسشنامه ارزیابی فعالیت بدنی کیزر (Kaiser Physical Activity Survey) بررسی شد. این پرسشنامه توسط Ainsworth و همکاران (۲۰۰۰) ساخته شده که روایی آن برابر با ۰/۹۱ و پایایی آن برابر با ۰/۷۹ به دست آمده است (۱۵) و حاوی ۳۸ سوال بود که ۴ خرده مقیاس (فعالیت بدنی مرتبط با خانه و مراقبت از خانواده، فعالیت‌های شغلی، عادات زندگی فعال، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی) را اندازه گیری می‌کرد. برای امتیاز گذاری از سیستم ۵ ارزشی لیکرت استفاده شد و امتیاز هر بخش از طریق فرمول مربوط به آن بخش محاسبه می‌گردید و مجموع نمرات ۴ بخش به عنوان نمره شاخص در نظر گرفته می‌شد و بین ۳ تا ۲۰ قرار می‌گرفت. در این روش امتیاز پایین نشان دهنده غیر فعال بودن و امتیاز بالا نشان دهنده فعال بودن است. سپس از نمونه در دسترس ۳۰ نفر از افرادی که غیر فعال بوده و دارای چاقی شکمی و $BMI \geq 30$ بودند، به روش یک سویه کور با تخصیص تصادفی ساده برای تحقیق انتخاب شدند. ده روز قبل از شروع تحقیق، شرکت کنندگان در یک جلسه آشناسازی شرکت داده شدند و به آن‌ها نکات ایمنی مربوط به راه رفتن روی نوار گردان بدون شیب و نحوه استفاده از آن توضیح داده شد و بین ۲ تا ۳ جلسه آموزشی با توجه به توانایی‌های آزمودنی‌ها جهت آشنا سازی اولیه با راه رفتن بر روی نوارگردان قبل از شروع تمرینات در نظر گرفته شد. اما در باره ی روند تمرینات هیچ گونه توضیحی به شرکت کنندگان داده نشد. سپس، آزمودنی‌ها از طریق برداشتن پاکت‌های مهر و موم شده‌ای که نوع فعالیت در آن نوشته شده بود، به طور تصادفی به سه گروه ۱۰ نفره پیاده‌روی، راه رفتن روی نوار گردان و کنترل تقسیم شدند. گروه کنترل در

این دوره فعالیت ورزشی خاصی نداشتند. برنامه تمرین ۳ روز در هفته به مدت ۸ هفته و از نوع فزاینده بود. برنامه ی تمرین شامل ۵ دقیقه تمرین کششی قبل و بعد از فعالیت پیاده روی و راه رفتن روی نوارگردان به ترتیب به منظور گرم کردن و سرد کردن بود. برنامه تمرینی پیاده روی شامل ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم با شدت ۶۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره، ۳ جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته بود و در سالن ورزشی اسپهبدان با کف پوش پی وی سی به صورت گروهی (گروه های ۴ نفره) انجام گرفت. آزمودنی ها گروه نوار گردان در همان سالن ورزشی فعالیت خود را بر روی نوارگردان با سرعت ۱/۲ کیلومتر بر ساعت (هم زمان ۴ نفر باهم بر روی ۴ نوار گردان) شروع کرده و برای حفظ شدت تمرین در محدوده تعیین شده سرعت نوار گردان به طور پیوسته تنظیم می شد تا شدت تمرین به شدت مورد نظر آن جلسه برسد. شرایط تمرینی برای هر دو گروه کاملاً یکسان بود. به آزمودنی های هر دو گروه توصیه شد در طول ۸ هفته اجرای تمرین از شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی دیگر خودداری کنند. هم چنین میزان فعالیت بدنی گروه کنترل در این دوره ۸ هفته ای پیوسته از طریق پرسشنامه فعالیت بدنی کیزر بررسی می شد و در صورت لزوم تذکرات لازم داده می شد. در هر جلسه از تمرین، شدت تمرین به وسیله ضربان سنج پولار (ساخت کشور فنلاند، مدل CE0537, N2965, CODED) کنترل می شد

شدت فعالیت از طریق ضربان قلب ذخیره ((ضربان قلب استراحت+ [شدت فعالیت × ضربان قلب استراحت- (سن - ۲۲۰)] = ضربان قلب ذخیره)) محاسبه گردید. هفته اول شدت فعالیت ۶۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب ذخیره برای مدت ۲۰ دقیقه بود که تا پایان هفته هشتم شدت فعالیت به ۸۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره برای مدت ۳۰ دقیقه رسید (هر هفته ۲ دقیقه به زمان تمرین افزوده شد و هفته های هفتم و هشتم به مدت ۳۰ دقیقه تمرین انجام گردید و هر دو هفته ۵ درصد به شدت تمرین نیز افزوده شد. شاخص های چاقی شکمی در پژوهش حاضر شامل نسبت دور کمر به دور باسن، نسبت دور کمر به قد و درصد چربی بدن بودند. این شاخص ها و ضربان قلب

استراحت قبل و بعد از انجام مداخله در هر سه گروه اندازه گیری شد. قد افراد با استفاده از متر نواری در وضعیت ایستاده و بدون کفش در حالی که کتف ها در شرایط عادی قرار داشتند، اندازه گیری شد. دور کمر در باریک ترین ناحیه کمر در حالتی اندازه گیری شد که فرد در انتهای بازدم طبیعی خود بود. از آزمودنی ها خواسته شد لباس هایی که منجر به تغییر شکل بدن شود به تن نداشته باشند. اندازه گیری دور باسن با استفاده از متر نواری پلاستیکی در بر جسته ترین قسمت بدون تحمیل هر گونه فشاری به بدن با خطای ۰/۱ سانتی متر انجام شد. اندازه گیری ها سه بار انجام و میانگین سه بار اندازه گیری منظور شد. درصد چربی بدن آزمودنی ها با استفاده از مدل سه نقطه ای جکسون - پولاک اندازه گیری شد. همبستگی این روش با وزن کشی در زیر آب، برای مدل ۷ نقطه ای، ۰/۹ و برای مدل ۳ نقطه ای، ۰/۸۹ می باشد. ابتدا توسط کالیبر لافایت (ساخت کشور آمریکا، مدل ۱۱۲۷)، ضخامت چربی زیر پوستی سه ناحیه (سه سر بازو، شکم، فوق خاصره) اندازه گیری شد و مجموع آن در فرمول جکسون و پولاک جهت محاسبه چگالی قرار داده شد و سپس با قرار دادن چگالی به دست آمده در فرمول سیری درصد چربی بدن برآورد شد. تمام اندازه گیری ها زیر نظر متخصص فیزیولوژی ورزشی و توسط محقق انجام گرفت.

سه سر بازو+ شکم + فوق خاصره=S

(چگالی بدن) + (s) 0.0008267 - 1.10938 = d

(s) 0.0000016 (age)g/cm² - 0.0002574 =

درصد چربی بدن (فرمول سیری) - 4 = $\frac{4.95}{d}$ 50 × 100 =

برای اندازه گیری ضربان قلب در حال استراحت فرد ۱۵ دقیقه در حال استراحت مطلق به صورت نشسته قرار می گرفت. سپس ضربان قلب به وسیله ی ضربان سنج پولار (ساخت کشور فنلاند، مدل CE0537, N2965, CODED) به مدت ۷ دقیقه اندازه گیری می شد و تا ۳ دقیقه آخر به کم ترین حد می رسید. در ۲ دقیقه آخر ضربان هر ۱۰ ثانیه یک بار ثبت می شد. در نهایت میانگین ضربان ۲ دقیقه پایانی به عنوان ضربان قلب استراحت فرد ثبت می گردید. تمام اندازه گیری ها در ساعت ۸ صبح و بعد از خوردن یک صبحانه سبک

انجام شد. از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای نشان دادن توزیع طبیعی داده‌ها و آزمون لوین برای نشان دادن همگنی واریانس‌ها استفاده شد. برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها، از آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌های تکراری و در صورت معنی دار بودن تفاوت میان گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی با سطح معنی داری $P \leq 0.05$ استفاده شد. هم چنین، به منظور از بین بردن اثر وزن پیش آزمون از تحلیل کواریانس در اندازه‌های تکراری نیز استفاده شد. با توجه به اینکه اطلاعات به دست آمده قبل و بعد از تمرین بوده، تفاضل بین نتایج مرحله پس آزمون و پیش آزمون به عنوان «اثر تمرین» از طریق آزمون t همبسته مورد بررسی آماری قرار گرفت. همه تجزیه و تحلیل‌های آماری با نرم‌افزار SPSS ویرایش ۱۹ انجام شد.

یافته‌های پژوهش:

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های فردی و مشخصات فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی شرکت کنندگان (سن، قد، وزن، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به دور باسن (WHR)، نسبت دور کمر به قد، درصد چربی، ضربان قلب استراحت) ذکر گردیده است. مقادیر متغیر وابسته در هر گروه در جدول ۲ ارائه شده است، که میزان تغییرات متغیرهای آنتروپومتریکی و فیزیولوژیکی را بین دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های مختلف نشان می‌دهد. در جدول ۳

میزان تفاوت‌های مقادیر متغیرهای آنتروپومتریکی و فیزیولوژیکی بین سه گروه پس از اجرای برنامه تمرینی ارائه شده است. نتایج پژوهش نشان داد نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) بر اثر برنامه تمرینی تنها در گروه پیاده‌روی کاهش معنی داری پیدا کرده است ($P \leq 0.05$). اگرچه در شاخص نسبت دور کمر به باسن (WHR) بین میانگین‌های مراحل مورد مقایسه تفاوت معنی داری وجود داشت، اما تفاوتی بین دو شیوه تمرینی مشاهده نشد. شاخص نسبت دور کمر به قد در گروه پیاده روی و راه رفتن روی نوارگردان کاهش معناداری نشان داد، اما تفاوتی بین دو شیوه تمرینی مشاهده نشد. درصد چربی بدن نیز تنها در گروه پیاده‌روی کاهش معنی داری یافته بود ($P \leq 0.05$). بنابراین، به نظر می‌رسد کاهش چاقی شکمی در گروه پیاده روی به دلیل از دست دادن توده چربی بیشتر در ناحیه سرینی است. ضربان قلب استراحت نیز در گروه پیاده‌روی و راه رفتن روی نوارگردان کاهش معنی داری یافته بود ($P \leq 0.05$). تفاوت معنی داری نیز در تغییرات ضربان قلب استراحت بین سه گروه وجود داشت، به طوری که ضربان قلب استراحت گروه پیاده‌روی تفاوت معنی داری را با گروه کنترل نشان داد. هم چنین، پس از خارج کردن تاثیر وزن پیش آزمون از طریق آزمون تحلیل کواریانس، تفاوت معنی داری بین میانگین ضربان قلب استراحت سه گروه در پس آزمون مشاهده شد.

جدول ۱- مشخصات آنتروپومتریکی و فیزیولوژیکی آزمودنی‌ها

گروه	تعداد	سن (سال) $\bar{X} \pm SD$	قد (سانتی‌متر) $\bar{X} \pm SD$	وزن (کیلوگرم) $\bar{X} \pm SD$	شاخص توده بدن $f^2 (kg.m)$	درصد چربی	WHR (نسبت دور کمر به باسن)	نسبت دور کمر به قد	ضربان قلب استراحت (bpm^{-1})
نوارگردان	۱۰	$35/6 \pm 10/33$	$159/4 \pm 4/16$	$69/9 \pm 3/10$	$27/48 \pm 1/28$	$27/94 \pm 5/20$	$0/88 \pm 0/04$	$0/59 \pm 0/03$	$78/9 \pm 3/84$
پیاده‌روی	۱۰	$38/9 \pm 9/20$	$158/8 \pm 4/15$	$69/8 \pm 3/82$	$27/88 \pm 1/13$	$39/72 \pm 5/52$	$0/89 \pm 0/23$	$0/61 \pm 0/06$	$79/1 \pm 3/75$
کنترل	۱۰	$36/1 \pm 11/89$	$158/7 \pm 4/64$	$69/1 \pm 4/17$	$27/42 \pm 1/13$	$38/31 \pm 3/49$	$0/88 \pm 0/28$	$0/58 \pm 0/03$	$79/2 \pm 3/74$

جدول ۲- میزان تغییرات متغیرهای آنتر و پومتریکی و فیزیولوژیکی گروه‌های مختلف مطالعه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها		گروه کنترل		گروه پیاده‌روی		گروه نوارگردان	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	T	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	T	پیش‌آزمون
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		$\bar{X} \pm SD$
نسبت دور کمر به قد	۰/۵۸±۰/۰۳	۰/۵۴±۰/۰۲	۲/۳۲۰	۰/۶۱±۰/۰۶	۰/۵۵±۰/۰۵	*۲/۶۹۳	۰/۵۹±۰/۰۳
نسبت دور کمر به باسن (WHR)	۰/۸۸±۰/۰۲۸	۰/۸۸±۰/۰۲	۰/۴۶۴	۰/۸۹±۰/۰۲۳	۰/۸۶±۰/۰۴	*۲/۳۳۳	۰/۸۸±۰/۰۴
درصد چربی بدن	۳۸/۳۱±۳/۴۹	۳۸/۸۲±۳/۲۸	۰/۲۴۲	۳۹/۷۲±۵/۵۲	۳۷/۰۱±۵/۱۳	*۲/۹۸	۳۷/۹۴±۵/۲۰
ضربان قلب استراحت (bpm ⁻¹)	۷۹/۲±۳/۷۹	۷۸/۸±۰/۹۱	۰/۳۳۳	۷۹/۱±۳/۷۵	۷۲/۳±۲/۹۰	*۴/۴۷۷	۷۸/۹±۳/۸۴
							۷۵/۳±۱/۹۴
							*۲/۷۳۱

(آزمون همبسته)

*در سطح (P≤۰/۰۵) معنی دار است.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس و تحلیل کواریانس در اندازه‌های تکراری WHR، درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به قد، ضربان قلب استراحت

آزمون	مرحله	$\bar{X} \pm SD$	منبع تغییرات	درجه آزادی (df)	آماره آزمون (F)	سطح معناداری (P)
WHR	پیش‌آزمون	۰/۸۹±۰/۰۳	عامل مرحله	۱	*۵/۰۱۷	۰/۰۳۴
	پس‌آزمون	۰/۸۷±۰/۰۳	F کولیت	۲	۰/۹۲۲	۰/۴۱۰
درصد چربی بدن	پیش‌آزمون	۳۷/۹۹±۴/۸۸	عامل گروه	۲	۰/۲۹۶	۰/۷۴۷
		۳۵/۷۹±۴/۱۱	عامل مرحله	۱	۳/۳۶۴	۰/۰۷
	پس‌آزمون		F کولیت	۲	۰/۸۴۵	۰/۴۴۱
			عامل گروه	۲	۱/۷۳۶	۰/۱۹۵
نسبت دور کمر به قد	پیش‌آزمون	۰/۵۹±۰/۰۴	عامل مرحله	۱	*۱۷/۹۷۷	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون	۰/۵۴±۰/۰۳	F کولیت	۲	۰/۱۹۶	۰/۸۲۳
ضربان قلب استراحت	پیش‌آزمون	۷۹/۰۶±۳/۶۶	عامل گروه	۲	۱/۴۶۴	۰/۲۴۹
		۷۵/۴۶±۳/۳۷	عامل مرحله	۱	*۲۰/۸۹۵	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون		F کولیت	۲	*۲۳/۸۴۲	۰/۰۰۰
			عامل گروه	۲	*۵/۷۸۷	۰/۰۰۸

*در سطح (P≤۰/۰۵) معنی دار است.

بحث و نتیجه‌گیری :

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از کاهش معنی‌دار ضربان قلب استراحت در گروه تجربی پیاده‌روی و راه رفتن روی نوار گردان بود ($P \leq 0/05$). از طرف دیگر یافته‌های مطالعه حاضر نشان می‌دهد بین دو گروه پیاده روی و نوار گردان در رابطه با دامنه ضربان قلب استراحت، قبل و بعد از ۸ هفته فعالیت پیاده روی و راه رفتن روی نوارگردان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این تفاوت معنی‌دار بعد از خارج کردن تاثیر وزن پیش آزمون نیز بین این دو گروه مشاهده شد. بنابراین به نظر می‌رسد فعالیت پیاده روی در مقایسه با فعالیت

روی نوار گردان برای بهبود و کاهش ضربان قلب استراحتی موثرتر است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند تمرینات هوازی موجب کاهش ضربان قلب استراحتی می‌شود که نشان دهنده کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و یا افزایش توان واگی است (۱۶). هم چنین پیشنهاد شده است کاهش ضربان قلب استراحتی ناشی از فعالیت ورزشی ممکن است ناشی از سازگاری در خود گره سینوسی دهلیزی یا افزایش بازگشت وریدی ناشی از تمرینات ورزشی و نتیجه کاهش ضربان قلب باشد (۱۷). اما برخی مطالعات نیز گزارش کرده‌اند که ژنتیک تاثیر مهمی بر تغییر پذیری ضربان قلب

استراحتی دارد و میزان پاسخ ضربان قلب به تمرین را در فرد تحت تاثیر قرار می‌دهد (۱۸). جهانگرد و همکاران پس از بررسی اثر تمرینات هوازی کوتاه مدت بر فاکتورهای انعقادی و فیبرینولیتیک و فاکتورهای آنترو پومتریک در زنان یائسه، کاهش معنا داری در تعداد ضربان قلب استراحت، فشارخون سیستولی و فشارخون دیاستولی مشاهده نمودند (۱۹). غلامی و همکاران نیز به بررسی اثر تغییرات حجم و شدت تمرین هوازی بر استقامت قلبی تنفسی و ضربان قلب استراحت مردان جوان پرداختند که نتایج تحقیق حاکی از تاثیر تمرین هوازی با شدت پایین و زمان طولانی تر بر کاهش معنادار ضربان قلب استراحتی بود (۲۰). Vilmor نشان داد که ضربان قلب استراحتی در افراد بی تحرک پس از تمرین کردن به طور معنا داری کاهش می‌یابد (۲۱). نتایج مطالعه Skinner نیز تفاوت معنا داری از نظر تغییر در فشارخون و ضربان قلب استراحتی را با ۵ روز تمرین کردن نشان داد (۲۲). این در حالی است که در برخی مطالعات دیگر این نتیجه تایید نشده است. در مطالعه بروجنی و همکاران با برنامه هوازی به صورت پیاده روی با شدت پایین و به مدت ۴ هفته در ضربان قلب استراحتی تفاوت معنا داری مشاهده نشد (۲۳). در این مورد شاید بتوان گفت که کاهش ضربان قلب استراحتی به طور کلی نیاز به تمرینات شدید و طولانی دارد. در مطالعه Traballes و همکاران که هزینه ی انرژی راه رفتن روی زمین و راه رفتن روی نوار گردان را در افراد مبتلا به قطع عضو اندام تحتانی مقایسه نمودند، نتایج نشان داد که ضربان قلب پایدار در ۲ آزمون مشابه بود، که با نتایج این پژوهش هم خوانی نداشت (۲۴). علت این مغایرت ممکن است به دلیل بیمار بودن آزمودنی‌ها و وضعیت تمرینی باشد. لذا به نظر می‌رسد کاهش ضربان قلب استراحت بر اثر فعالیت منظم ورزشی عمدتاً به علت ایجاد سازگاری‌هایی در سیستم عصبی خودکار و بهبود بازگشت وریدی و تغییرات در خود گره سینوسی دهلیزی (گره مولد ضربان) و افزایش فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک به همراه کاهش جزیی در تخلیه سمپاتیک است. بر اثر فعالیت ورزشی بطن‌های قلب قادرند با حجم بیشتری از خون سازگار شوند با کاهش

ضربان قلب استراحت، زمان بیشتری جهت پر کردن بطن‌ها با خون و زمان بیشتری برای ارسال اکسیژن و مواد غذایی به بدن و عضله قلب وجود دارد که قلب را در مرتفع کردن چالش‌های گردش در وضعیت استراحت کارآمدتر می‌کند (۱۷). در رابطه با وجود تفاوت معنی دار در ضربان قلب استراحت بین دو شیوه تمرینی پیاده روی و راه رفتن روی نوار گردان می‌توان گفت که احتمالاً به خاطر وجود تفاوت‌هایی بین فعالیت پیاده روی و راه رفتن روی نوار گردان در الگوهای فعال شدن عضله و گشتاورها و نیروهای مورد استفاده، تفاوت در الگوی فعالیت عضلات تنه و اندام تحتانی باشد. رابطه مثبت، فزاینده و مستقلى میان ضربان قلب استراحتی و شیوع بیماری‌های قلبی عروقی در زنان و مردان سالم وجود دارد (۲۰). افزایش ضربان قلب با افزایش خطر مرگ به طور معکوس در ارتباط است، ضربان قلب استراحت یکی از عواملی است که بر طول عمر تاثیر دارد (۲۵). مطابق با یافته‌های این پژوهش ضربان قلب استراحتی در ۲ گروه پیاده روی و راه رفتن روی نوارگردان کاهش یافته و در سایر تحقیقات نیز بیان شد که ضربان قلب استراحتی می‌تواند پس از تمرین در افراد بی تحرک کم شود (۲۱). مطالعات مختلفی تاثیر تمرین را بر ضربان قلب استراحتی بررسی کرده‌اند اما در خصوص مقایسه این دو نوع فعالیت بر ضربان قلب استراحتی در افراد سالم، تحقیقاتی بسیار اندک وجود دارند. بنابراین، نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند فعالیت پیاده روی در مقایسه با فعالیت روی نوار گردان برای بهبود و کاهش ضربان قلب استراحتی موثرتر است، هرچند نیاز به تحقیقات بیشتری است.

به علاوه، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو فعالیت باعث کاهش معنی دار شاخص نسبت دور کمر به قد شده است، اما نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) و درصد چربی بدن بر اثر برنامه تمرینی تنها در گروه پیاده روی کاهش معنی داری نشان داد. همچنین به لحاظ آماری تفاوت بین گروه‌ها معنی دار نبوده است. هر چند بین میانگین‌های مراحل مورد مقایسه تفاوت معنی‌داری وجود داشت، اما تفاوتی بین دو شیوه تمرینی مشاهده نشد. در این راستا فیروز و

همکاران به دنبال تعیین اثر هشت هفته پیاده روی (با شدت ۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره، به مدت ۳۰ دقیقه در هفته اول و ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره و زمان ۶۰ دقیقه در هفته آخر) بر غلظت لیپو پروتئین a سرم و متغیرهای آنترو پومتریکی زنان یائسه غیرو ورزشکار، کاهش معناداری را در غلظت لیپو پروتئین a سرم، شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به دور باسن زنان یائسه مشاهده کردند (۲۶). اسفرجانی و همکاران نیز به دنبال بررسی تاثیر یک برنامه تمرین هوازی فزاینده (راه رفتن) ۳ جلسه در هفته، به مدت ۳ ماه بر ترکیب بدن و سطح همو سیستئین در زنان سالمند ۶۰-۷۵ ساله، کاهش معنی داری را در شاخص های وزن، درصد چربی، شاخص توده بدنی و نسبت دور کمر به دور لگن مشاهده کردند (۲۷).

Willis و همکاران در مطالعه دیگری تاثیر ورزش هوازی را به مدت ۱۲ هفته با تواتر ۳ روز در هفته و با شدت ۶۵ تا ۸۰ درصد ظرفیت هوازی، در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق بررسی کردند. نتایج کاهش معنا داری را در وزن، درصد چربی و دور کمر نشان داد (۲۸). اما این نتیجه با گزارشات برخی از مطالعات گذشته مطابقت ندارد. تقیان و همکاران که به بررسی تاثیر یک برنامه تمرین هوازی شامل دویدن روی تردمیل با شدت ۶۰-۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه، ۳ جلسه در هفته و به مدت ۱۲ هفته بر متغیرهای ترکیب بدنی در زنان چاق پرداختند، کاهش معنی داری در شاخص های وزن، درصد چربی، BMI و WHR مشاهده کردند (۲۹). علت مغایرت کاهش معنی دار درصد چربی و WHR در این پژوهش با تحقیق حاضر در گروه تجربی نوار گردان ممکن است مدت و شدت فعالیت باشد. در مطالعه دیگری نوری و همکاران به بررسی اثر ۱۲ هفته پیاده روی (۲۵ تا ۴۵ دقیقه، با شدت ۴۵ تا ۶۵ درصد ضربان قلب هدف، ۳ جلسه در هفته به مدت ۱۲ هفته) بر سطوح پلاسمایی لپتین زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان پرداختند. نتایج نشان داد، پس از ۱۲ هفته لپتین، حداکثر اکسیژن مصرفی، وزن بدن، BMI بین گروه کنترل و تجربی، به طور معنا دار تفاوت داشت اما بین درصد چربی بدن، WHR تفاوت معنا داری مشاهده نشد (۳۰). علت این

مغایرت می تواند بیمار بودن آزمودنی ها و شدت تمرین باشد. Green و همکاران مطالعه ای در مورد تاثیر ورزش استقامتی بر شاخص های چاقی شکمی و استروژن و سندرم متابولیک در ۴۸ زن یائسه با محدوده سنی ۴۰-۶۵ سال انجام دادند. نتایج تفاوت معنا داری را در شاخص های نسبت دور کمر به دور باسن، دور کمر به قد و درصد چربی با سایر زنان نشان نداد (۳۱). تناقض در گزارشات موجود می تواند ریشه در تفاوت گروه های مورد مطالعه، روش های ارزیابی و اندازه گیری شده، مدت تمرین، میزان شدت فعالیت، و نوع برنامه تمرینی داشته باشد. زیرا هم وضع تمرینی و هم فشار فیزیولوژیکی اعمال شده در طول تمرین پاسخ را تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین، احتمالاً تفاوت در یافته های تحقیق فعلی با تحقیقات مشابه تفاوت در روش هاست. در تحقیق حاضر محدودیت های مختلفی چون تفاوت در ویژگی های ژنتیکی و وراثتی، تفاوت در میزان انگیزه برای اجرای دقیق پروتکل تمرینی، تفاوت در میزان استراحت و فعالیت روزانه، و تفاوت در دقت اجرای برنامه ی تغذیه ای توصیه شده وجود داشت. یافته های این پژوهش، حاکی از آنست که پیاده روی بهتر از راه رفتن روی نوار گردان میزان شاخص های چاقی شکمی و ضربان قلب استراحت را بهبود بخشد. از این رو، می توان چنین استنباط کرد که هنوز هم پیاده روی به عنوان فعالیتی ساده و بسیار کم هزینه می تواند برای افراد کم تحرک و دارای اضافه وزن پیشنهاد شود. هم چنین، با توجه به رایج شدن فرهنگ آپارتمان نشینی، کمبود فضاهای ورزشی ویژه بانوان، دسترسی نداشتن به فضاهای ورزشی عمومی و گران بودن آن ها، می توان با گسترش ورزش همگانی پیاده روی به سادگی با شیوع چاقی و اضافه وزن که یکی از مشکلات سلامت عمومی در سطح جهان است، مقابله کرد.

سپاسگزاری:

بدینوسیله از کلیه شرکت کنندگان در فراخوان پژوهش و افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری دادند، کمال امتنان و تشکر را می نمایم.

References:

1. Dashti M H. [The effect of programmed exercise on body compositions and heart rate of 11-13 years old male students]. ZJRMS 2011; 13: 40-43. (Persian)
2. Mirghafoori HA, Sayadi H, Mirfakhredini HE. [Analysis of issues affecting women's participation in sports]. J Sport Manage 2010; 6: 83-100. (Persian)
3. Marzbanpanah Tu. [Assess the body composition and role of the weight of female students]. J Phys Edu Teach Grow 2011; 11: 41-3. (Persian)
4. Kaplan Y, Barak Y, Palmonovich E, Nyska M, Witvoruw E. Referent body weight values in over ground walking over ground jogging treadmill jogging and elliptical exercise. J Gait Pos 20014; 39: 558-62.
5. Habibzadeh Na, Rahmani FA, Daneshmandi HA. [The effect of selected walking program on bone mass density body composition and estrogen in obese girls]. J Knowl Health 2009; 4: 8-12. (Persian)
6. Tomas E, Stewart D, Mitchell S, Aiken K, Farina D, Macluso A. Comparison of neural activation and energy cost during treadmill walking with body weight unloading between frail and healthy older women. J Gait Pos 2011; 33: 356-60.
7. Warabi T, Kato M, Kiriyaama K, Yoshida T, Kobayashi N. Treadmill walking and over ground walking of human subjects compared by recording sole floor reaction force. Neurosci Res 2005; 53: 343-8.
8. Nagano H, Begg RK, Sparrow WA, Taylor S. A comparison of treadmill and overground walking effects on step cycle asymmetry in young and older individuals. J Appl Biomech 2013; 29: 188-93
9. Lee So, Hidler J. Biomechanics of overground vs. treadmill walking in healthy individuals. J Appl Physiol 2008; 104: 747-55.
10. Ceccato JC, De Seze M, Azevedo C, Cazalets JR. Comparison of trunk activity during gait initiation and walking in humans. Plos One 2009; 4: 81-93.
11. Hajihasani AH, Bahrpeyma F, Bakhtiari AH, Taghikhani M. [Effect of exercises downhill and uphill running on serum Adiponectin and Glucose in type-2 diabetic patients]. J Gorgan Uni Med Sci 2012; 3: 52-9. (Persian)
12. Daryaei M. [Ageing and health]. J Gonabad Uni Med Sci 2012; 1-28. (Persian)
13. Lippincott W, Wilkins. ACSMs guidelines for exercise testing and prescription. Am Coll Sports Med 2005; 92: 173-9.
14. Shafa T. Reliability and validity of Persian version of the physical activity readiness questionnaire in older people in Iran. Tehran Uni Soc Welf Rehabil 2013; 2: 23-8.
15. Chandonnet Na, Saey D, Almeras Na, Marc I. Pregnancy physical activity questionnaire compared with an accelerometer cut point to classify physical activity among pregnant obese Women. J PLoS One 2012; 7: 88-95.
16. Fallahi A, Nejatian MU, Gaini AB, Kordy MR, Samadi A. [Comparison of two methods of continuous and intermittent aerobic exercise training on resting heart rate and recovery period in minutes 1, 2, 3 patients post GABA]. J Med Coun Islam Rep Iran 2013; 29: 29-37. (Persian)
17. Michael A. Jolly Md, Danielle M. Brennan Ms, Leslie Cho. Impact of exercise on heart rate recovery. J Aha 2011; 124: 1520-6.
18. Jarrete A, Novais I. Nunes H, Puga G, Delbin M, Zanesco A. Influence of aerobic exercise training on cardiovascular and endocrine inflammatory biomarkers in hypertensive postmenopausal women. J Clin Trans Endocrinol 2014; 13: 108-14.
19. Jahangard T, Torkaman G, Gooshe B, Hedayate M, Dibaj A. [The effect of aerobic exercise on fibrinolytic activity factors in post menopausal Women]. J Kowsar Med 2011; 14: 42-7. (Persian)
20. Gholami MA, Sabbaghianrad LE, Abednatanzi H. [The effect of change in volume and intensity of aerobic training on cardiorespiratory endurance in young Males]. J Daneshvar Med 2012; 19: 20-31. (Persian)
21. Vilmor JH, Castill DL, Kenney, WL. Physiology of sport and exercise campaign IL. Human Kinetics Publication 2008; P. 119-28.
22. Skinner JS. Physiological response of men to 1, 3 and 5 day per week training program. J Red Sport 2005; 57: 62-75.

23. Hosseinyboroujeni M, Farahani Z, Shiri H, AbedSaeedi H, Alavimajdgi, Hamidzadeh HA. [The impact of low intensity aerobic exercise on blood pressure]. J ShahrekordUni Med Sci 2009; 9 :14-19. (Persian)
24. Trabalesi M, Porcacchia P, Averna T, Brunelli S. Energy cost of walking measurements in subjects with lower limb amputations a comparison study between floor and treadmill test. Gait Posture 2008; 27: 70-5.
25. Zhang GQ, Zhang W. Heart rate lifespan and mortality risk. Ageing Res Rev 2009; 8: 52-60.
26. Firozeh Z, Bijeh N, Ebrahimiatri A, Ramesani S. [Effect of 8 week walking program on serum lipoprotein a concentration in non athlete menopause Women]. J GorganUni Med Sci 2010; 13:30-8. (Persian)
27. Esfarjani F, Taghian F. [Effects of aerobic training on body composition and serum homocysteine in elderly Women]. J Armaghan Danesh 2011; 16:221-32. (Persian)
28. Willis L, Slentz C, Bateman L, Shields T, Piner L, Bales C, Houmard J, Kraus W. Effects of aerobic and or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. J Appl Physiol 2012; 113:1831-7.
29. Taghian F, Nikbakht H, Karbasian A. [Effect of aerobic training on plasma leptin levels in obese Women]. J Res Sport Sci 2010; 4: 45-58. (Persian)
30. Noory R, Karamybanary La, Moghadasi M, Tahmasebi S, Taleye Ab. [The effect of 12 weeks of walking on plasma levels of leptin in postmenopausal Women with breast cancer]. J Sport Biocien 2013; 8: 107-22. (Persian)
31. Green JS, Stanforth PR, Rankinen T, Leon AS, Rao DC, Skinner JS, et al. The effect of exercise training on abdominal visceral fat body composition and indicators of the metabolic syndrome in postmenopausal Women with and without estrogen replacement therapy. J Metabol 2010; 53: 60-92.

Comparing the effects of treadmill and ground walking on Abdominal Obesity and Resting heart rate among inactive overweight women

Delfani Z^{1*}, Shahidi F¹

(Received: January 9, 2016 Accepted: February 23, 2016)

Abstract:

Introduction: Currently, due to the high prevalence of overweight, obesity and modernization of life, walking on a treadmill is welcomed instead of walking on the ground. The aim of the study was to compare the effects of treadmill and ground walking, on abdominal obesity and resting heart rate among inactive overweight women in Boroujerd.

Materials & methods: This semi-experimental study was conducted on 30 healthy, inactive, overweight and abdominal obesity women that volunteered to take part in this study in 2014. After performing a pre-test, the participants were randomly allocated into three equal groups (n=10): Walking on the ground, walking on a Treadmill, and the control. The walking training program was performed three sessions per week for eight weeks with 60% to 85% of heart rate reserve. To compare the effect of training program, before and after eight weeks, the resting heart rate and the abdominal obesity were detected using Polar device and WHO classification,

respectively. The data were analyzed by ANOVA and SPSS 19.

Findings: The results showed a significant decrease in resting heart rate in walking on the treadmill and ground, respectively (72.3 ± 2.90 , 75.3 ± 1.94) after the training program ($p < 0.05$). But the abdominal obesity showed a significant decrease single in walking on the ground ($p < 0.05$). There was a significant difference in resting heart rate (75.46 ± 3.37) among the three groups while there was no significant difference in abdominal obesity among the groups after the training program ($p < 0.05$).

Discussion & conclusions: These results indicated that both treadmill and ground walking can improve the abdominal obesity and resting heart rate. Walking on ground can promote abdominal obesity than walking on treadmill, so to reduce problems caused by obesity and overweight must be more emphasis on walking on the ground.

Keywords: Walking, Treadmill, Overweight, Resting heart rate, Abdominal obesity

1) Dept of Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

* Corresponding author Email: Delfaniz@ymail.com