

تأثير برنامج غذائي مصاحب للتدريب الدائري على مؤشر كتلة الجسم وبعض المتغيرات الانثروبومترية لدى السيدات صغار وكبار السن (دراسة مقارنة)

اعداد

د/ جمال غريب

د/ احمد قطب

مقدمة ومشكلة الدراسة

اهداف الدراسة

١-دراسة تأثير البرنامج المقترح على كل من الوزن ومؤشر كتلة الجسم وسمك ثنايا الجلد في بعض مناطق الجسم ومحيطات بعض أجزاء الجسم علي عينة من السيدات صغار السن.

٢-دراسة تأثير البرنامج المقترح على كل من الوزن ومؤشر كتلة الجسم وسمك ثنايا الجلد في بعض مناطق الجسم ومحيطات بعض أجزاء الجسم علي عينة من السيدات كبار السن.

٣-مقارنة تأثير البرنامج المقترح على متغيرات البحث علي كلا من عینتي البحث من السيدات صغار وكبار السن.

فروض الدراسة

١- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في الوزن ومؤشر كتلة الجسم وسمك ثنايا الجلد في بعض مناطق الجسم ومحيطات بعض أجزاء الجسم للسيدات صغار السن لصالح القياس البعدي.

فروض الدراسة

٢-توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي -
البعدي) في الوزن ومؤشر كتلة الجسم وسمك ثنايا الجلد في
بعض مناطق الجسم ومحيطات بعض أجزاء الجسم للسيدات
كبار السن لصالح القياس البعدي.

فروض الدراسة

٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للسيدات (صغار - كبار) السن في الوزن ومؤشر كتلة الجسم وسمك ثنايا الجلد في بعض مناطق الجسم ومحيطات بعض أجزاء الجسم لصالح السيدات صغار السن .

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة

المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي - البعدي .

اجراءات الدراسة

ثانيا : مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من السيدات المترددات على احد الاندية الصحية بمحافظة الجيزة.

إجراءات الدراسة

ثالثا : عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (٣٤) سيدة تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة حيث تكونت عينة الدراسة من (١٧) من السيدات صغار السن و(١٧) من السيدات كبار السن.

إجراءات الدراسة

رابعاً : متغيرات الدراسة

-الوزن

_مؤشر كتلة الجسم .

- سمك ثنايا الجلد في مناطق (خلف العضد وخلف اللوح والبطن وفوق الحرقفة والفخذ) .

- محيطات أجزاء الجسم في مناطق (العضد والكتفين والصدر والبطن والحوض والفخذ).

ادوات جمع البيانات

١- جهاز Restameter

٢- جهاز . Skinfold

٣- measures tape

٤- Polar monitor

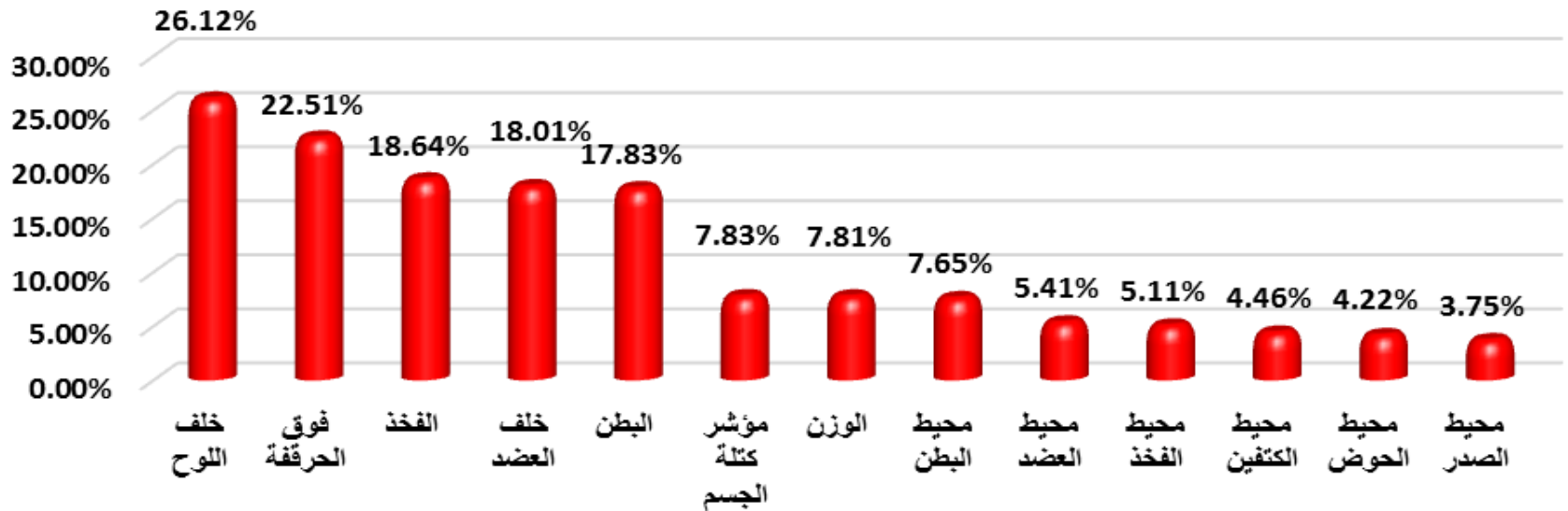
البرنامج المقترح

اولا : البرنامج الرياضي .

ثانيا : البرنامج الغذائي .

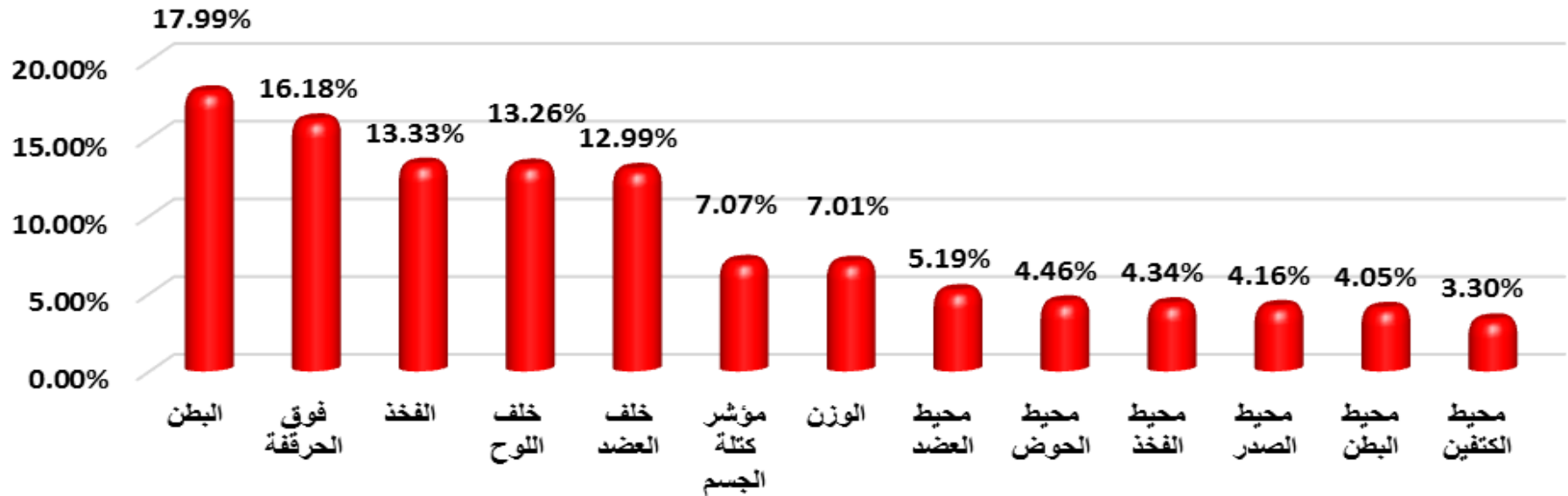
نتائج الدراسة

شكل (١) ترتيب نسب تحسن متغيرات الدراسة للسيدات كبار السن



نتائج الدراسة

شكل (٢) ترتيب نسب تحسن متغيرات الدراسة للسيدات كبار السن



الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج الرياضي الغذائي المقترح ذو تأثير ايجابي في انقاص كل من وزن الجسم ، ومؤشر كتلة الجسم ، وسمك ثنايا الجلد في بعض مناطق الجسم ، ومحيطات بعض أجزاء الجسم قيد الدراسة لمجموعتي الدراسة (السيدات صغار السن، والسيدات كبار السن).
- ٢- اختلف تأثير البرنامج المقترح على متغيرات الدراسة وفقا للترتيب التالي (سمك ثنايا الجلد - مؤشر كتلة الجسم - وزن الجسم - محيطات أجزاء الجسم) وذلك من الأكثر الى الأقل انخفاضا لمجموعتي الدراسة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

٣- البرنامج المقترح أدى الى تحسن السيدات صغيرات السن بصورة افضل في متغيرات سمك ثنايا الجلد (خلف العضد، خلف اللوح، عند البطن) وكذلك محيطات مناطق (الكتفين، الصدر، البطن) عن العينة الاخرى من السيدات كبار السن .

٤- البرنامج المقترح أدى الى تحسن السيدات صغيرات وكبيرات السن على حد سواء في متغيرات سمك ثنايا الجلد (فوق الحرقفة- عند الفخذ)، ومؤشر كتلة الجسم، والوزن ومحيط (العضد ، والحوض، والفخذ).

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى التوصيات التالية:

- ١- الاهتمام باستخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر لما له من تأثير جيد في عملية انقاص الوزن للسيدات بشكل عام على اختلاف اعمارهن.
- ٢- ضرورة تكامل البرامج الغذائية والبرامج الرياضية الهادفة لانقاص الوزن لضمان افضل النتائج.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى التوصيات التالية:

- ٣- تشجيع السيدات كبار السن علي ممارسة الرياضة لما لها من تأثير فعال علي صحتهن لا يختلف كثيرا عن تأثير الرياضة علي صحة صغار السن منهم.
- ٤- التوعية الصحية من خلال وسائل الاعلام بكافة اشكاله حول الطرق الامنة لانقاص الوزن.
- ٥- اجراء العديد من الدراسات المشابهة باستخدام طرق التدريب الاخرى .

مع خالص الشكر والتقدير