

UČINCI AEROBNOG VJEŽBANJA NA NEKE ODABRANE METABOLIČKE SINDROME GOJAZNIH DJEVOJAKA

Sažetak

Postoje dokazi da je gojaznost mladih mnogo snažniji prediktor ovih rizika nego metabolički sindrom odraslih. Svrha ovog istraživanja je utvrđivanje učinka vježbanja hodanjem s ciljem redukcije nekih odabranih metaboličkih sindroma kod gojaznih sedentarnih djevojaka. Ukupno 20 netreniranih gojaznih (BMI>30) djevojaka uzrasta 19-25 godina dragovoljno se prijavilo za ovo istraživanje a zatim su slučajno podijeljene u dvije skupine (kontrolna: n=10 i eksperimentalna n=10). Na početku i nakon 2 mjeseca ispitane su sve komponente tjelesnog sastava, ukupni kolesterol, trigliceridi i FBS. Zatim je eksperimentalna skupina započela program vježbanja koji se sastojao od hodanja u trajanju od 30 minuta intenzitetom od 50% - 70% od maksimalnog srčanog ritma, tri puta tjedno u trajanju od 2 mjeseca. Podaci su analizirani t-testom na razini sigurnosti od $p<0.05$. Rezultati istraživanja su pokazali da je vježbanje hodanjem pozitivno djelovalo na sve komponente sastava tijela (svi $p=0.000$). Štoviše, kolesterol, trigliceridi, FBS su se značajno snizili ($p<0.05$). Implikacije rezultata su da gojazne pojedince treba ohrabriti prema povećanju razine tjelesnih aktivnosti, što može rezultirati u značajnom poboljšanju odabranih markera metaboličkog sindroma.

Ključne riječi: metabolički sindromi, vježbanje hodanja, gojazne djevojke
