

عنوان مقاله:

بررسی اثر دو هفته تمرین سرعتی اینتروال به همراه مصرف مکمل امگا 3 بر برخی عوامل مرتبط با سلامتی قلبی-عروقی دختران چاق و دارای اضافه وزن

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فاطمه دیناروندی - گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

وحید ولی پور ده نو - گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرمآباد، ایران

امیر خسروی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آی تالله العظمی بروجردی (ره)، بروجرد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: تمرین تناوبی با شدت بالا روشی موثر برای بهبود سلامت قلبی-عروقی، کاهش چربی شکمی و وزن بدن می باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر دو هفته تمرین سرعتی اینتروال به همراه مصرف مکمل امگا 3 بر برخی عوامل مرتبط با سلامتی قلبی-عروقی دختران چاق و دارای اضافه وزن بود مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی، تعداد 15 نفر (سن: $2/77 \pm 22/53$ سال، وزن $12/65 \pm 76/35$ کیلوگرم، قد: $0/06 \pm 1/60$ متر) به طور داوطلبانه انتخاب شدند و بر اساس شاخص توده بدن به دو گروه ورزش (7 نفر) و ورزش و مکمل (8 نفر) تقسیم شدند. آزمودنی ها ضمن انجام امور روزمره خود در یک پروتکل 2 هفته ای تمرین SIT شرکت کردند که 3 جلسه در هفته اجراء می شد آزمودنیهای گروه ورزش و مکمل به مدت دو هفته هر روز یک قرص امگا 3 هزار میلی گرمی حاوی 180 میلی گرم EPA و 120 میلی گرم DHA مصرف کردند. 24 ساعت پیش و پس از اجرای پروتکل تمرینی نمونه خونی توسط کارشناس آزمایشگاه از آزمودنی ها در حالت ناشتا بین ساعت 7 و 30 دقیقه تا 8 صبح گرفته شد. سطوح سرمی آیریزین، کلسترول، تریگلیسرید، LDL و HDL و توان بی هوازی با اسید لاکتیک اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های t همبسته و کوواریانس استفاده شد و سطح معنی داری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج افزایش معنادار سطوح سرمی آیریزین در هر دو گروه را نشان داد $P < 0/05$ اما، در گروه ورزش-مکمل سطوح سرمی LDL و کلسترول نیز کاهش یافت $P < 0/05$ همچنین، نتایج آزمون کوواریانس اختلاف معناداری بین دو گروه در همه متغیرها را نشان نداد $P < 0/05$ نتیجه گیری: تمرینات تناوبی با شدت بالا برای دو هفته با و بدون مصرف امگا 3 سطوح سرمی آیریزین در دختران چاق و دارای اضافه وزن را افزایش میدهد و مصرف مکمل امگا 3 به همراه این تمرینات سطوح سرمی LDL و کلسترول را نیز کاهش می دهد

کلمات کلیدی:

آیریزین، چربی های سرمی، تمرین سرعتی تناوبی، دختران چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031615>

