

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین ورزشی با شدت متوسط بر میزان اشتها و مقادیر گرلین آسپیل دار و لپتین در زنان چاق تمرین نکرده

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 10، شماره 18 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمود حصار کوشکی - Kosar University of Bojnord, Iran

اعظم ملانوروزی - Kosar University of Bojnord, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: اشتها از موارد تاثیرگذار بر همئوستاز انرژی است که تنظیم آن نقش مهمی در کنترل تعادل انرژی بازی می‌کند. هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرین ورزشی با شدت متوسط بر میزان اشتها و مقادیر گرلین آسپیل دار و لپتین در زنان چاق تمرین نکرده بود. روش‌شناسی: روش انجام تحقیق به صورت نیمه تجربی بود. ۲۵ آزمودنی به صورت تصادفی در دو گروه شدت متوسط (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌ها برنامه تمرینات دویدن را سه جلسه در هفته به مدت شش هفته و با شدت ۶۴-۷۶ درصد حداکثر ضربان قلب انجام دادند. دو مرحله خونگیری در حالت ناشتا انجام شد و پرسشنامه‌ی اشتها تکمیل گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آنالیز واریانس اندازه‌های تکراری نوع دو استفاده شد. یافته‌ها: درصد چربی ($P=53\%$) و وزن بدن ($P=48\%$) پس از تمرینات ورزشی تغییر معناداری نداشت، ولی توان هوازی پس از تمرینات ورزشی افزایش معناداری داشت ($P=3\%$). تمرینات ورزشی با شدت متوسط بر مقادیر لپتین ($P=93\%$) و گرلین آسپیل دار پلاسما ($P=86\%$) اثر معناداری نداشت. به علاوه، تفاوت معناداری در احساس اشتها ($P=76\%$) و کالری دریافتی روزانه ($P=58\%$) بین دو گروه وجود نداشت. بحث و نتیجه‌گیری: عدم ایجاد تعادل منفی چشمگیر انرژی طی پروتکل پژوهش و در نتیجه عدم کاهش وزن قابل ملاحظه، سبب شده پاسخ‌های جبرانی اشتها ایجاد نشود. به نظر می‌رسد برای تغییر اشتها و هورمون‌های مرتبط، مدت تمرین ورزشی باید بیشتر باشد تا تعادل منفی ایجاد شود.

کلمات کلیدی:

Moderate intensity exercise, Appetite, Body weight, تمرین ورزشی با شدت متوسط, اشتها,

وزن بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1185493>

