

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات همزمان مقاومتی-استقامتی بر ترکیب بدن، پروفایل لیپیدی و هموستاز گلوکز خون دختران چاق: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

نشریه پرستاری کودکان، دوره 4، شماره 4 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهره جلالی - *Master of Exercise Physiology, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

رامین شعبانی - *Associate Professor of Exercise Physiology, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

مرضیه نظری - *Ph.D. Student of Exercise Physiology, Young Researchers and Elite Club, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: شیوع چاقی کودکان و نوجوانان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرینات همزمان مقاومتی-استقامتی بر ترکیب بدن، هموستاز گلوکز و چربی خون دختران چاق بود. روش: در این پژوهش کارآزمایی بالینی، ۲۰ دانش‌آموز داوطلب دختر (۱۳ تا ۱۵ سال)، بصورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و شاهد (۱۰ نفر) تقسیم شدند. تمرینات همزمان مقاومتی و استقامتی به مدت دوازده هفته انجام شد. تمرینات مقاومتی با شدت ۵۰٪ تا ۸۰٪ یک تکرار بیشینه (۱RM) و تمرینات استقامتی نیز از ۵۰٪ تا ۸۰٪ ضربان قلب هدف انجام شد. نمونه‌های خون و ترکیب بدن قبل و پس از تمرینات اندازه‌گیری شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که در شاخص توده بدن (BMI)، وزن، درصد چربی، چربی زیر جلد (P_{subcut})، هموگلوبین A1c (HbA1c) کاهش و لیپوپروتئین با چگالی بالا افزایش معنی‌داری وجود داشت (P=۰.۰۲). اما در میزان لیپوپروتئین با چگالی پایین، کلسترول، تری‌گلیسرید، قند خون ناشتا و انسولین پلازما تغییری مشاهده نشد (P>۰.۰۵).

کلمات کلیدی:

Exercise, Blood glucose, Cholesterol, Obesity, تمرین ورزشی، قند خون، کلسترول، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1358344>

