

## عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرین ترکیبی منتخب بر گرلین آسپل دار پلاسما و نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی، دوره 4، شماره 6 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

معصومه هلالی زاده - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

مصطفی سراب زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی آجا، دپارتمان علوم تحقیقات فیزیوتراپی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

چکیده مقدمه: هدف اصلی این مطالعه بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین ترکیبی بر گرلین آسپل دار پلاسما و نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: ۴۰ زن غیر ورزشکار دارای شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ و کمتر از ۳۰، از بین بیش از ۴۰۰ دانشجوی واجد شرایط دانشگاه آزاد ورامین به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. برنامه تمرینی به مدت ۱۲ هفته و شامل هفت جلسه تمرینات ورزشی ترکیبی در هفته بود. چهار جلسه شامل تمرین استقامتی تناوبی با شدت ۷۵-۵۵ درصد ضربان قلب بیشینه، دو جلسه تمرین مقاومتی دایره ای با شدت ۶۰-۵۰ درصد یک تکرار بیشینه و یک جلسه تمرین هندبال با شدت مشابه تمرین استقامتی بود. نمونه گیری خون از گروه تجربی و کنترل پس از ۱۲ ساعت ناشتایی، در ۲ نوبت قبل و ۷۲ ساعت پس از پایان برنامه تمرینی انجام شد. اندازه گیری گرلین پلاسما از طریق روش الایزا، سنجش HDL به روش کلوریمتری و ارزیابی تری گلیسرید و کلسترول تام به روش فوتومتري و با استفاده از کیت‌های اختصاصی مربوطه انجام شد. به منظور مقایسه متغیرها بین دو گروه تجربی و کنترل، از آزمون آماری اندازه گیری مکرر آنالیز واریانس در سطح  $p < 0.05$  استفاده شد. یافته ها: بر اساس نتایج به دست آمده، افزایش معنی داری در مقادیر گرلین ( $P=0.029$ ) و کلسترول ( $P=0.011$ ) HDL و کاهش معنی داری در مقادیر کلسترول تام ( $P=0.039$ )، تری گلیسرید ( $P=0.047$ ) و کلسترول ( $P=0.038$ ) LDL در گروه تجربی مشاهده شد؛ در حالی که تغییر معناداری در گروه کنترل ملاحظه نشد. نتیجه گیری: این مطالعه نقش موثر تمرینات ترکیبی را بر افزایش همزمان گرلین و بهبود نیمرخ لیپیدی نشان داد. به طور کلی، نتایج نشانگر مزایای این شیوه تمرینی بر بهبود وضعیت متابولیکی افراد مبتلا به اضافه وزن بود.

## کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی، زنان دارای اضافه وزن، گرلین آسپل دار، نیمرخ لیپیدی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457400>

