

عنوان مقاله:

اثر یک جلسه تمرین مقاومتی بر سطوح لپتین در دانشجویان دختر دارای اضافه وزن

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در ترویج و توسعه علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

میترا خادم الشریعه - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات، دانشگاه کوثر، بجنورد، ایران .

اعظم ملانوروزی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات، دانشگاه کوثر، بجنورد، ایران .

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثر یک جلسه تمرین مقاومتی بر سطوح لپتین در دانشجویان دختر دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون پس آزمون بود. برای انجام این تحقیق - ۱۴ دانشجوی دختر دارای اضافه وزن اضافه وزن $NMI > 26/5$ به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. شرایط شرکت در تحقیق به طور کامل و واضح برای آزمودنی ها توضیح داده شد و از این افراد برای شرکت در پژوهش رضایتنامه گرفته شد. نتیجه تحقیق حاضر نشان داد که برنامه تمرین اعمال شده، تغییر معناداری در سطوح لپتین ایجاد نکرد. نتیجه تحقیق حاضر با یافته زافیریدیس و همکاران همخوانی دارد. در تحقیق آنها هزینه انرژی مصرفی در این جلسه تمرینی بین ۲۳۰ تا ۳۲۰ کیلوکالری برآورد شد. محققین با اشاره به هزینه انرژی مصرفی این برنامه تمرینی اظهار داشتند که احتمالاً تمرین به کار رفته از استرس کافیرای اثرگذاری بر لپتین برخوردار نبوده است ۴. این توجیه در تحقیق ما نیز صادق است. هزینه انرژی در تحقیق حاضر به صورت غیرمستقیم از طریق METs برآورد شد که حدوداً ۳۵۰ کیلوکالری بود.

کلمات کلیدی:

لپتین، اضافه وزن، تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1497050>

