

عنوان مقاله:

مطالعه اثر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل امگا-۳ بر نیمرخ چربی خون زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حسین مجتهدی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

فاطمه صادقی - کارشناس ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

در تحقیقات قبلی اثرات فعالیت بدنی و ورزش منظم در پیشگیری و به تاخیر انداختن بروز چاقی مورد بررسی قرار گرفته است. مطالعه تاثیر فعالیت های ورزشی پیلاتس بر پیشگیری از چاقی حائز اهمیت است. پژوهش حاضر با هدف مطالعه تاثیر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل امگا-۳ بر نیمرخ چربی خون زنان دارای اضافه وزن انجام شد. بدین منظور ۳۰ زن غیرفعال دارای اضافه وزن با میانگین BMI ۳۰ به صورت در دسترس انتخاب و در این مطالعه شرکت کردند. این افراد به صورت تصادفی در سه گروه کنترل، تمرین پیلاتس به همراه مصرف مکمل امگا-۳ (تجربی ۱) و تمرین پیلاتس (تجربی ۲) تقسیم شدند. برنامه تمرین پیلاتس به صورت ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۵ دقیقه تمرینات ورزشی و ۵ دقیقه سرد کردن بود. مصرف مکمل امگا-۳ بر طبق استانداردهای موجود و طبق تحقیقات مستند ۳ گرم در روز در طول هشت هفته در کنار تمرینات پیلاتس مصرف شد. برای مقایسه درون گروهی از آزمون t همبسته و برای مقایسه بین گروهی از تحلیل واریانس و استفاده از تفاضل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر تمرینات پیلاتس و مکمل خوراکی امگا-۳ بر شاخص های کلسترول، تری گلیسرید، HDL و LDL زنان معنادار بود، اما تفاوت معناداری بین اثر تمرینات ورزشی و مکمل امگا-۳ با تمرین ورزشی پیلاتس مشاهده نشد. (P=۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

پیلاتس، مکمل امگا-۳، نیمرخ چربی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503105>

