

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی بر مقادیر لپتین سرمی و شاخص توده بدنی دختران جوان چاق

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 9، شماره 6 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

کلثوم بهرامی - University of Sistan; Baluchestan

احمد شهدادی - University of Sistan; Baluchestan

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی، عارضه پیچیده ای است که با تجمع بیش از حد بافت چربی نمود پیدا می کند. لپتین هورمونی پپتیدی است که عمدتاً توسط بافت چربی ترشح شده و در تنظیم وزن بدن و چاقی موثر است. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر تمرینات هوازی بر مقادیر سرمی لپتین و شاخص توده بدنی دختران جوان چاق انجام شد. روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی، ۲۴ دختر چاق شرکت داشتند که به صورت تصادفی به دو گروه (کنترل و تجربی) تقسیم شدند. گروه تجربی به تمرینات هوازی (۳ بار در هفته به مدت ۸ هفته، با شدت ۵۵-۷۰٪ حداکثر ضربان قلب) پرداختند. مدت هر جلسه تمرین در هفته اول، ۴۵ دقیقه شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۲۵ دقیقه تمرینات هوازی و در نهایت، ۱۰ دقیقه سرد کردن بود. هر هفته، ۲ دقیقه به زمان تمرین افزوده شد و جلسات پایانی زمان تمرین به ۶۰ دقیقه افزایش یافت. سطح سرمی لپتین و شاخص های تن سنجی در هر دو گروه، ۴۸ ساعت قبل و بعد از دوره تمرینی ثبت گردید. داده ها با استفاده از آزمون تی مستقل و تی زوجی در سطح معنی داری، $p < 0.05$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: در این مطالعه، تمرینات هوازی منجر به کاهش معنی دار وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن و لپتین گردید، اما تغییر معنی داری در نسبت دور کمر به لگن ایجاد نکرد. نتیجه گیری: براساس نتایج به دست آمده از این پژوهش، انجام تمرینات هوازی به علت کاهش وزن و سطوح لپتین می تواند روش مناسبی برای تنظیم وزن در دختران چاق باشد.

کلمات کلیدی:

Exercise, Obesity, Leptin, ورزش, چاقی, لپتین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1543121>

