

عنوان مقاله:

اثر ۸ هفته تمرین یوگا و مکمل بادرنبویه بر پروفایل لیپیدی، لیپوکالین-۲ و آدیپونکتین سرمی زنان چاق غیرفعال استان تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سعیده فلاح شریف - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

پرستو سپهررضایی - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

رحیمه چشمه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: چاقی و بیماری های قلبی عروقی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان می باشند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر ۸ هفته تمرین یوگا و مکمل بادرنبویه بر پروفایل لیپیدی، لیپوکالین-۲ و آدیپونکتین زنان چاق غیرفعال شهر تهران است. روش پژوهشی: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بصورت تصادفی در ۴ گروه: ۱. بادرنبویه، ۲. تمرین یوگا، ۳. تمرین یوگا+بادرنجوبیه، ۴. کنترل گروه انجام شد. تمرین یوگا شامل ۸ هفته و هر هفته ۲ جلسه و جلسه ۷۰ دقیقه برنامه تمرینات یوگا خود را آغاز نمودند. گروه تمرینی پلاسبو هم دکسترو هم شکل با گروه بادرنبویه مصرف کردند. برای بررسی مقایسه بین گروهی از روش آماری کواریانس دو راهه استفاده و در صورت معنی دار از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. همچنین سطح $P \leq 0.05$ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد بعد از ۸ هفته تمرین یوگا و بادرنبویه باعث کاهش معنی دار پروفایل لیپیدی سرمی ($p < 0.05$) و افزایش معنادار سطوح لیپوکالین-۲، آدیپونکتین و HDL ($p < 0.05$) دیده شد. نتیجه گیری: به طور کلی ۸ هفته تمرین یوگا و مکمل بادرنبویه باعث اثر معنی دار بر پروفایل لیپیدی زنان غیرفعال دارای اضافه وزن میشود.

کلمات کلیدی:

تمرین یوگا، بادرنبویه، LDL، HDL، آدیپونکتین، لیپوکالین-۲، تریگلیسرید، کلسترول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687890>

