

## عنوان مقاله:

تاثیر ورزش های هوازی بر بهبود عملکرد آنزیم های کبدی و سلامتی در افراد دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

میلااد حیدری - گروه فیزیولوژی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

حامد زارعی - گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

سامان مرادی - گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر یک دوره تمرینات هوازی بر آنزیم های کبدی مردان چاق بود. به این منظور، ۲۴ نفر از کلیه مردان چاق شهرستان کوهدشت با میانگین  $25 \pm 4 / 29$  BMI ( برای شرکت در این پژوهش داوطلب شده و به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفری کنترل و تجربی تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل ۸ هفته تمرین هوازی (سه جلسه یک ساعته در هفته) به این ترتیب که در جلسه اول تمام آزمودنی ها با شدت مشخص شده مسافت ۲۰۰۰ متری را پیمودند ( بعد از پیمودن ۱۰۰۰ متر ۴ دقیقه استراحت و ضربان قلب آنها چک می شد). از هفته دوم تا پنجم، هفته ای ۱۰۰ متر و هفته ششم تا هشتم هر هفته ۲۰۰ متر برمقدار مسافت اضافه می شد. بطوری که اغلب آزمودنی ها در جلسه آخر مسافت ۳۰۰۰ متر را با همان شدت می پیمودند. ارزیابی آنزیم های AST و ALT با استفاده از روش IFCC و با دستگاه BT-۳۰۰۰ انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های t مستقل و وابسته با نرم افزار Spss در سطح معنی داری (  $\alpha=0/05$  ) استفاده شد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، آنزیم های کبدی، چاقی، سلامتی جسمی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751064>

