

## عنوان مقاله:

اثر تمرین هوازی همراه یا بدون محدودیت کالری بر نیم رخ لیپیدی در زنان بزرگسال چاق

## محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 20، شماره 4 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

ماندانا غلامی - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

لیلا صباغیان راد - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

الهام افتخاری - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

اردشیر ظفری - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: بیماری قلبی-عروقی، سبب مرگومیر در زنان چاق می‌شود. این مطالعه به منظور اندازه‌گیری اثر رژیم، ورزش یا اثر توام آنها بر لیپیدها و لیپوپروتئین‌های خون در زنان چاق انجام شد. مواد و روش کار: ۴۵ زن بی‌تحرک چاق سالم با میانگین سن  $55/2 \pm 1/29$  سال و شاخص توده بدنی  $33/1 \pm 6/1$  کیلوگرم بر مترمربع به صورت تصادفی به یکی از چهار گروه تقسیم شدند: رژیم تنها،  $10n =$  (انرژی مصرفی روزانه:  $500$  کیلوکالری کمتر از کالری ورودی همیشگی)؛ ورزش تنها،  $60 =$  (ورزش  $11n =$  دقیقه، شش بار در هفته با شدت  $60$  تا  $80$  درصد ضربان قلب بیشینه)؛ رژیم و ورزش،  $12n =$  (انرژی مصرفی روزانه:  $250$  کیلوکالری کمتر از کالری ورودی همیشگی؛ تمرین هوازی:  $60$  دقیقه با شدت  $60$  تا  $80$  درصد ضربان قلب بیشینه، چهار بار در هفته) و گروه کنترل،  $12n =$  بدون تغییر در رژیم غذایی و فعالیت روزانه. ترکیب بدن، لیپیدها و لیپوپروتئین‌های سرم در همه آزمودنی‌ها پیش و پس از هشت هفته اندازه‌گیری شدند. پس از جمع‌آوری یافته‌ها با آمار توصیفی و استنباطی، با آزمون آنالیز واریانس یک‌طرفه و تست تعقیبی LSD اطلاعات حاصل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: وزن بدن در گروه رژیم-ورزش  $47/5 \pm 6/0$  و رژیم  $54/5 \pm 7/0$  کاهش پیدا کرد بدون آنکه در گروه ورزش، تغییری معنی‌دار پیدا کند. کلسترول و تری‌گلیسرید در گروه‌های رژیم-ورزش و رژیم پس از هشت هفته بهبودیافت و تا اندازه زیادی با کاهش وزن رابطه داشت. نتیجه‌گیری: تمرین همراه با رژیم غذایی موثرترین راه کاهش عوامل خطرزای لیپید و لیپوپروتئینی در زنان چاق است.

## کلمات کلیدی:

چاق، فعالیت هوازی، رژیم، نیم رخ لیپوپروتئین-لیپید

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1800244>

