

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس همراه با مکمل قهوه سبز بر لپتین و مقاومت انسولین دختران دارای اضافه وزن

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

سیده گلگز چایلو - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس همراه با مکمل قهوه سبز بر لپتین و مقاومت انسولین دختران دارای اضافه وزن بود. آزمودنی های این مطالعه شامل ۴۰ نفر از دختران بودند که به صورت تصادفی در چهار گروه ده نفره؛ گروه تمرین+مکمل قهوه سبز (با میانگین سنی $21.44 \pm 7/21$ سال، قد $165.32 \pm 2/165$ سانتیمتر، وزن $58.4 \pm 7/78$ کیلوگرم)، گروه تمرین+دارونما (با میانگین سنی $20.39 \pm 2/20$ سال، قد $166.63 \pm 2/166$ سانتیمتر، وزن $59.36 \pm 8/79$ کیلوگرم)، گروه مکمل قهوه سبز (با میانگین سنی $21.57 \pm 5/21$ سال، قد $168.24 \pm 2/168$ سانتیمتر، وزن $57.11 \pm 7/75$ کیلوگرم) و گروه کنترل (با میانگین سنی $20.47 \pm 8/20$ سال، قد $165.72 \pm 5/165$ سانتیمتر، وزن $56.69 \pm 9/76$ کیلوگرم) جایگزین شدند. نمونه های خونی ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین (بعد از انجام پروتکل تمرینی) از همه آزمودنی ها پس از حداقل ۱۲ ساعت ناشتایی، در شرایط آزمایشگاهی، حدود ۵ سی سی از ورید قدامی بازویی آزمودنی ها جمع آوری شد. سپس به صورت دوسو کور به یک گروه تمرین پیلاتس و سپس بعد از اتمام آن مکمل قهوه سبز (۲۰۰ میلی گرم) و به گروه دیگر دارونما همراه با پروتکل تمرینی (۲۰۰ میلی گرم نشاسته) داده شد. همچنین یک گروه نیز فقط مکمل قهوه سبز (۲۰۰ میلی گرم در روز، بعد از صبحانه) استفاده کردند و گروه چهارم نیز به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. سپس گروه های تمرین، تمرینات پیلاتس همراه با مکمل قهوه سبز و دارونما را به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) انجام دادند. برای مقایسه درون گروهی گروه های تحقیق از آزمون تی همبسته و جهت بررسی تفاوت بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس دوسویه استفاده گردید. تجزیه تحلیل آماری نشان داد که هشت هفته تمرینات پیلاتس و مکمل قهوه سبز چه به شکل تعاملی و چه به شکل جداگانه اثر معنی داری بر میزان لپتین در دختران دارای اضافه وزن دارد. همچنین هشت هفته تمرینات پیلاتس اثر معنی داری بر مقاومت به انسولین در دختران دارای اضافه وزن دارد. علاوه بر این نتایج نشان داد اثر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف همزمان مکمل قهوه سبز سبب کاهش بیشتر میزان لپتین نسبت بر سایر روش می گردد. همچنین تمرینات پیلاتس با و بدون مصرف قهوه سبز به یک میزان سبب کاهش مقاومت به انسولین در دختران دارای اضافه وزن شد.

کلمات کلیدی:

لپتین، مقاومت انسولینی، تمرینات پیلاتس، دختران دارای اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1813015>

