

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین استقامتی بر پاسخ هورمون Pyy زنان چاق غیر ورزشکار

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

خدیجه دهقان - دانش آموخته دانشگاه پیام نور تهران

محمد رضا اسد - عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران

سیروس چوبینه - عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرین های استقامتی بر پاسخ هورمون Pyy زنان چاق غیرورزشکار بود. به همین منظور 24 زن داوطلب سالم که دارای اضافه وزن بودند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه استقامتی (با میانگین سن $33/38=2/02$ سال، $BMI=30/80=5/24$ ، $23/60\pm 1/34$ درصد چربی و $Vo2max=34/74\pm 3/21$ ، $n=13$ و گروه کنترل (با میانگین سن $33/27\pm 2/24$ سال، $32/74\pm 2/79$ ، $28/97\pm 2/81$ ، $BMI=$ درصد چربی و $Vo2max=36/09\pm 4/34$ و $n\pm 11$) تقسیم شدند. برنامه تمرین های استقامتی شامل دویدن مداوم در سالن ورزشی با شدت 65-75 درصد حداکثر ضربان قلب به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه بود. نمونه های خونی در حالت ناشتا، قبل و بعد از 8 هفته تمرین از همه آزمودنی ها گرفته شد. Pyy با استفاده از کیت مخصوص اندازه گیری شد. آزمون آماری t مستقل، همبسته، نشان داد که تمرین استقامتی سبب کاهش معنی دار Pyy در زنان چاق غیر ورزشکار می شود. بنابراین می توان گفت انجام تمرینات استقامتی باعث افزایش اشتها در زنان چاق غیر ورزشکار می گردد.

کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی، هورمون Pyy، زنان چاق غیرورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194410>

