

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات هوازی و مقاومتی بر لپتین و ترکیب بدنی در کودکان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سجاد پیرهادی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

فرشته شهیدی - استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم تربیتی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزش

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر تمرینات هوازی و مقاومتی بر لپتین سرم و ترکیب بدن در کودکان دارای اضافه وزن در شهرستان بروجرد انجام شد. در این پژوهش تعداد 30 نفر دانش آموز دارای اضافه وزن (25 نفر شاخص توده بدنی) از دبستان های نور و دانش و آوایی علم با میانگین سنی $11/5 \pm 0/443$ سال، وزن $64/10 \pm 9/8$ کیلوگرم و قد $152/4 \pm 6/70$ سانتی متر بشارت داوطلبانه انتخاب شدند. در ابتدای نمونه گیری خون و اندازه گیری های لازم جهت تعیین سطوح اولیه لپتین سرم و میزان ترکیب بدن به عمل آمد. سپس آزمودنی ها به صورت تصادفی به سه گروه 10 نفری تقسیم شدند و به مدت 12 جلسه به تمرینات هوازی و مقاومتی در گروه های جداگانه پرداختند. 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین نمونه خون و اندازه گیری برای بار دوم جهت تعیین سطوح لپتین و میزان ترکیب بدن انجام گرفت. نتایج با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون تحلیل واریانس، آزمون توکی و ولش) موارد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: با توجه به یافته های سطوح لپتین سرم در گروه تمرین هوازی و گروه تمرین مقاومتی ($p=0/003$) و ترکیب بدن ($BMI=0/000$ ، $WHR=0/01$ ، و $0/000=$ درصد چربی) تحت تأثیر تمرین کاهش معناداری داشت. از طرفی یافته ها نشان دهنده تأثیر تمرینات مقاومتی در سطوح لپتین و WHR به شکل معناداری بیش از تمرینات هوازی بود. با توجه به نتایج به نظر می رسد 12 جلسه تمرین هوازی و مقاومتی منجر به کاهش لپتین سرم و بهبود ترکیب بدن می گردد. در این پژوهش نتایج نشان دهنده تأثیر بیشتر تمرین مقاومتی بر لپتین خون و فاکتور WHR می باشد.

کلمات کلیدی:

لپتین، ترکیب بدن، پسران چاق، تمرین هوازی، تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426938>

