

## عنوان مقاله:

مقایسه دو شیوه تمرینی هوازی و مقاومتی بر لیپوپروتئین های پلازما زنان چاق

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

احمد اربابی - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، هیئت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه زابل، زابل، ایران

حمیده مومن کهخا - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل

## خلاصه مقاله:

بیماری قلبی و عروقی یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در میزان مرگ و میر کشورهای صنعتی می باشد. در نتیجه عامل صرف هزینه قابل ملاحظه می شود هدف از مطالعه حاضر مقایسه پوشیدگی تمرینی هوازی و مقاومتی بر لیپوپروتئین های پلازما در زنان چاق غیرفعال می باشد که این لیپوپروتئین ها عبارتند از کلسترول تام و کلسترول لیپوپروتئین کم چگال و پر چگال و تری گلیسرید... به منظور تعیین جامعه آماری از مجموع 100 نفر 36 نفر به صورت تصادفی در سه گروه کنترل و تمرین هوازی و مقاومتی جای گرفتند. گروه تجربی به مدت 24 هفته و هر هفته سه جلسه تمرین ایروبی با شدت 60 تا 75 درصد پرداختند و گروه تجربی مقاومتی نیز به مدت 24 هفته تمرین مقاومتی با شدت 10 تکرار پیشینه انجام دادند گروه کنترل از تمرین بازمانند و متغیرهای اندازه گیری شده شامل انتروپومتری و میزان لیپوپروتئین های ذکر شده در بالا بود. برای بررسی آماری از نرم افزار SPSS18 و تست ANOVA استفاده شد که برنامه تمرین هوازی و مقاومتی موجب بهبود مقادیر لیپوپروتئین پر چگال شد. و تریگلیسرید و کلسترول و لیپوپروتئین کم چگال کاهش یافت. با توجه به نتایج به دست آمده برنامه تمرین هوازی با شدت 60 تا 75 درصد تأثیر معنادار تری در مقایسه با تمرین مقاومتی بر نیمرخ لیپیدی و عوامل خطرزای قلبی و عروقی داشته است.

## کلمات کلیدی:

عوامل خطر زای قلبی و عروقی، لیپوپروتئین، تریگلیسرید، کلسترول تام

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427139>

