

## عنوان مقاله:

اثر تمرین هوازی و مکمل یاری امگا 3 بر اشتها و میزان گرلین پلاسمایی زنان چاق

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سمانه ابراهیم پور - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

خدیجه ایراندوست - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: گرلین هورمونی است که در تنظیم انرژی و چاقی نقش دارد. بدین جهت هدف از پژوهش پیش رو، بررسی تاثیر مصرف مکمل امگا 3 و تمرین هوازی بر میزان گرلین پلاسمایی و میزان اشتها در زنان چاق میباشد. روش تحقیق: تعداد 60 نفر از زنان 35 تا 45 ساله، سالم و با شاخص توده بدنی بیش از 30 کیلوگرم بر مترمربع به صورت داوطلبانه از طریق اطلاع رسانی عمومی در سطح شهرستان لاهیجان انتخاب شدند و بصورت تصادفی در چهار گروه تمرین، تمرین+ مکمل، مکمل و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی های گروه های تمرین+ مکمل و تمرین، 12 هفته برنامه تمرینی هوازی را اجرا؛ و گروه های تمرین+ مکمل و مکمل، روزانه 2 عدد کپسول یک گرمی امگا 3 استفاده نمودند. برنامه تمرینات هوازی شامل 4 جلسه در هفته بود که با شدت 55 تا 65 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره اجرا شد. شاخص های آنتروپومتریک، سطوح گرلین پلاسمایی و میزان اشتها، در 48 ساعت قبل و پس از پایان آخرین جلسه تمرینی، اندازه گیری شدند. از آزمون های آماری t وابسته، تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی برای تحلیل داده ها استفاده شد. ( $p < 0/05$ ) یافته ها: میزان گرلین و اشتها در گروه های تمرین و مکمل+ تمرین، افزایش معنی داری پیدا کرد ( $p = 0/0001$ )؛ در حالیکه در گروه مکمل و کنترل تغییرات معنی داری مشاهده نشد. ( $p > 0/05$ ) نتیجه گیری: به نظر میرسد که مکمل یاری امگا 3 به تنهایی بر میزان گرلین و اشتها تاثیر معنی داری نداشته و تغییرات مشاهده شده بیشتر بر اثر تمرینات هوازی ایجاد شده است؛ این به معنای توجه به انجام فعالیتهای ورزشی هوازی برای تغییر و تعدیل اشتها و گرلین پلازما در زنان چاق می باشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، زنان چاق، امگا 3، گرلین، میزان اشتها

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556440>

