

عنوان مقاله:

اثر 8 هفته تمرین تناوبی با شدت زیاد HIIT بر لپتین سرمی و ترکیب بدنی زنان کم تحرک دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مهلا تشکری زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان زاهدان ایران.

خدیجه ملایی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان زاهدان ایران.

محمد شریعت زاده جنیدی - استادیار فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی تهران ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثر 8 هفته تمرین تناوبی با شدت زیاد HIIT بر مقادیر لپتین و ترکیب بدن زنان دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق نیمه تجربی است. 16 زن دارای اضافه وزن و چاق 10 ± 40 سال، $BMI > 25$ داوطلب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (8 نفر) و کنترل (8 نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین در یک برنامه تمرین 8 هفته ای و چهارجلسه در هر هفته و با شدت ضربان قلب 70 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه به تمرین پرداختند. در حالی که از گروه کنترل خواسته شد در مدت مطالعه روش زندگی معمولی خود را حفظ کنند. نمونه های خونی در دو مرحله یکی 48 ساعت پیش از انجام آزمون ها و در مرحله بعد 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین گرفته شد. غلظت رزیستین به روشالایزا با استفاده از کیت مخصوص محاسبه گردید. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات مربوط به آزمودنی های گروه های تحقیق از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها برای بررسی اختلافات درون گروهی از آزمون t- زوجی و برای بررسی اختلافات بین گروهی گروه های تحقیق از آزمون کوواریانس در سطح معنی داری $P < 0.05$ استفاده گردید. برای انجام محاسبات آماری از برنامه SPSS21 استفاده شد. تحلیل داده ها نشان داد که تمرینات ورزشی 8 هفته ای اثر معناداری بر BMI ($P = 0/00$) وزن زدن لپتین $P = 0/000$ داشت. تمرین های تناوبی با شدت بالا با تنظیم سطح هورمون لپتین و بهبود ترکیب بدن در بهبود سوخت و ساز چربی ها در زنان دارای اضافه وزن و چاق نقش دارد.

کلمات کلیدی:

ورزش، لپتین، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/743940>

