

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین ورزشی با شدت بالا بر وزن بدن و مقادیر گرلین آسپیل دار پلاسما در زنان چاق یا دارای اضافه وزن

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

اعظم ملانوروزی - استادیار فیزیولوژی ورزش. دانشگاه کوثر بجنورد. ایران

محمود حصارکوشکی - دکتری فیزیولوژی ورزش. گرایش بیوشیمی و متابولیسم ورزشی. دانشگاه حکیم سبزواری. ایران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرین ورزشی با شدت بالا بر وزن بدن و مقادیر گرلین آسپیل دار پلاسما در زنان چاق یا دارای اضافه وزن بود. 25 آزمودنی در دو گروه شدت بالا (15 نفر با شدت 80-90 درصد ضربان قلب بیشینه) و گروه کنترل (10 نفر) قرار گرفتند. آزمودنی ها برنامه تمرین ورزشی را سه جلسه در هفته به مدت شش هفته انجام دادند. دو مرحله خون گیری در حالت ناشتا انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آنالیز واریانس اندازه های تکراری نوع دوا استفاده شد. درصد چربی و وزن بدن $P=0/12$ در گروه شدت بالا پس از تمرینات ورزشی تغییر معناداری نداشت. ولی توان هوازی در این گروه پس از تمرینات ورزشی افزایش معناداری داشت. $P=0/01$ تمرینات ورزشی با شدت بالا بر مقادیر گرلین آسپیل دار پلاسما اثر معناداری نداشت. $P=0/06$ دلیل احتمالی عدم تغییر در غلظت گرلین آسپیل دار پلاسما در اثر تمرین ورزشی با شدت بالا را می توان به این موضوع مربوط دانست که عدم ایجاد تعادل منفی چشمگیر انرژی طی پروتکل پژوهش و در نتیجه عدم کاهش وزن قابل ملاحظه، سبب شده پاسخ های جبرانی اشتها برای ایجاد تعادل مجدد معادله انرژی ایجاد نشود. به نظر می رسد برای تغییر هورمون های مرتبط با اشتها، مدت تمرین ورزشی باید بیشتر باشد تا تعادل منفی ایجاد شده و این شاخص ها ثبات زیادی دارند.

کلمات کلیدی:

تمرین ورزشی با شدت بالا، گرلین آسپیل دار، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904041>

