

## عنوان مقاله:

تاثیرشش هفته تمرین ورزشی بر میزان کالری دریافتی و مقادیر لپتین پلازما در زنان چاق یا دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

اعظم ملانوروزی - استادیار فیزیولوژی ورزشی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه کوثر بجنورد

محمود حصارکوشکی - دکتری فیزیولوژی ورزشی گرایش بیوشیمی و متابولیسم ورزشی دانشگاه بجنورد

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف این پژوهش بررسی تاثیر شش هفته تمرین ورزشی بر میزان کالری دریافتی و مقادیر لپتین پلازما در زنان چاق یا دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: 25 آزمودنی در دو گروه شدت بالا (15 نفر) و گروه کنترل (10 نفر) قرار گرفتند. آزمودنی ها برنامه تمرینات ورزشی را سه جلسه در هفته به مدت شش هفته انجام دادند. در مرحله خونگیری در حالت ناشتا انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آنالیز واریانس اندازه های تکراری نوع دو استفاده شد. یافته ها: تمرینات ورزشی با شدت بالا بر مقادیر لپتین پلازما ( $P=0/92$ ) اثر معناداری نداشت. به علاوه، تفاوت معناداری در کالری دریافتی روزانه ( $P=0/58$ ) بین دو گروه وجود نداشت. بحث و نتیجه گیری: دلیل احتمالی عدم تغییر در غلظت لپتین پلازما 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 پاسخهای جبرانی اشتها برای ایجاد تعادل مجدد معادله انرژی ایجاد نشود. به نظر می رسد برای تغییر هورمونهای مرتبط 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، چاقی، کالری دریافتی، زنان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910843>

