

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ورزشی هوازی-مقاومتی همزمان بر هموستاز گلوکز و HS-CRP سرم دختران نوجوان مضطرب دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 22، شماره 4 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مرجان زحمتکش - کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

رامین شعبانی - دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: چاقی باعث اختلال در هموستاز گلوکز و شاخص های التهابی می شود. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر یک دوره تمرینات هوازی-مقاومتی همزمان بر هموستاز گلوکز و HS-CRP در دختران نوجوان مضطرب دارای اضافه وزن و چاق بود. مواد و روشها: این کارآزمایی بالینی روی 30 دختر نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب انجام شد. افراد به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و شاهد قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت 8 هفته، هر هفته 3 جلسه و هر جلسه به مدت 90 دقیقه تمرینات ورزشی را انجام دادند. متغیرهای گلوکز، انسولین، HS-CRP و اضطراب قبل و بعد از 8 هفته تمرین اندازه گیری شد. نتایج: هشت هفته تمرین ترکیبی موجب کاهش معنی دار سطوح گلوکز ($P=0/02$)، انسولین ($P=0/02$)، مقاومت به انسولین ($P=0/05$)، و میزان اضطراب ($P=0/02$) در مقایسه با گروه شاهد شد، لیکن در HS-CRP اختلاف معنی داری مشاهده نشد ($P> 0/05$). نتیجه گیری: به نظر می رسد می توان از تمرینات ورزشی هوازی-مقاومتی همزمان جهت بهبود هموستاز قند خون و کاهش اضطراب دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاق استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

ورزش هوازی، تمرین مقاومتی، اضطراب، پروتیین واکنشی C، چاقی، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947910>

