

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ترکیبی بر میزان کمرین، آیریزین، مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی دختران دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 7، شماره 14 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

رسول اسلامی - دانشیار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی و اضافه وزن در دوران کودکی و نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین، هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر 10 هفته تمرین ترکیبی بر میزان کمرین، آیریزین، مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی در دختران دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق: تعداد 24 نفر از دانش آموزان دختر دارای اضافه وزن (با میانگین سنی $23/11 \pm 62/0$ سال و شاخص توده بدن $97/27 \pm 48/0$ کیلوگرم بر مترمربع) به صورت تصادفی ساده به دو گروه کنترل ($n=12$) و تمرین ترکیبی ($n=12$) تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت 10 هفته به اجرای برنامه تمرین ترکیبی پرداختند و گروه کنترل نیز بدون مداخله تمرینی به فعالیت‌های روزانه خود مشغول بودند. اندازه گیری آیریزین، مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی (کلسترول، تری گلیسیرید، لیپوپروتئین با چگالی کم و بالا) قبل و پس از پایان پروتکل تحقیق انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون کوواریانس استفاده شد و سطح معنی‌داری نیز $p \geq 05/0$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که 10 هفته تمرین ترکیبی باعث کاهش معنی دار کمرین، انسولین، کلسترول، تری گلیسیرید و LDL-C شد ($p < 001/0$). با این حال، مقادیر آیریزین، گلوکز و HDL-C تحت تاثیر تمرین ترکیبی قرار نگرفت (به ترتیب، $p=37/0$ ، $p=06/0$ ، $p=18/0$). نتیجه گیری: تمرینات ترکیبی می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه ورزشی دختران دارای اضافه وزن توصیه شده و جایگزین مناسبی برای تمرینات مرسوم هوازی باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین ورزشی، اضافه وزن، آیریزین، کمرین، نیمرخ لیپیدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961216>

