

عنوان مقاله:

اثر ده هفته تمرین هوازی و مقاومتی بر میزان کلسترول HDL، LDL در زنان چاق 20 تا 25 ساله

محل انتشار:

همایش ملی رویکردهای نوین در فیزیولوژی ورزشی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

هادی حسن پور - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

حسین یوسفی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

کریم آزاللی علمداری - استادیار دانشگاه شهید مدنی تبریز

ناهیده فتوحی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف : هدف از این پژوهش عبارت است از بررسی اثر ده هفته تمرین هوازی و مقاومتی بر میزان کلسترول، LDL و HDL در زنان چاق 20 تا 25 ساله روش بررسی : 42 زن چاق به صورت تصادفی به سه گروه هوازی (14 نفر) مقاومتی (14 نفر) و کنترل (14 نفر) تقسیم شدند . از آزمودنی ها پیش و پس از ده هفته فعالیت ورزشی (هوازی و مقاومتی) نمونه خونی گرفته شد . برای تحلیل استنباطی داده ها از آزمون t همبسته برای مقایسه تغییرات سطوح کلسترول ، LDL و HDL قبل و بعد از تمرین ، و برای مقایسه بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس یکراهه استفاده شد. یافته ها : نتایج پژوهش حاضر نشان داد، ده هفته فعالیت ورزشی منظم باعث کاهش معنادار کلسترول و LDL شد. ده هفته فعالیت ورزشی باعث تغییرات معنادار در HDL نشد. نتیجه گیری : درمجموع یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد، که ده هفته تمرینات مقاومتی و هوازی می تواند اثرات مفیدی بر برخی شاخص های خطر ساز قلبی - عروقی داشته باشد . واکنش HDL به تمرینات مقاومتی و هوازی متاثر از شدت تمرین است .

کلمات کلیدی:

زنان چاق، تمرینات مقاومتی، تمرینات هوازی، کلسترول، HDL، LDL

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961844>

