

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح لپتین سرم، شاخصهای آنتروپومتریک و حداکثر اکسیژن مصرفی مردان چاق غیرفعال

محل انتشار:

مجله ارگونومی، دوره 5، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

پژمان معتمدی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران

حسین نیک رو - دانشجوی دکتری تخصصی، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

کیوان حجازی - دانشجوی دکتری تخصصی، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: لپتین، از ژن چاقی تولید شده، نقش کلیدی در تنظیم وزن دارد و به عنوان هورمون ضد چاقی بیان میشود. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی منتخب بر سطوح لپتین سرم، شاخص های آنتروپومتریک و حداکثر اکسیژن مصرفی مردان چاق است. روش کار: تعداد 20 آزمودنی در دو گروه تجربی 10 (نفر) و کنترل 10 (نفر) به روش نمونه گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. برنامه تمرین هوازی شامل 8 هفته تمرینات هوازی بود که در هر هفته 3 جلسه و هر جلسه به مدت 45 دقیقه با شدتی معادل 55 تا 60 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره ای اجرا شد. پیش از شروع و در پایان دوره تمرین هوازی، سطوح لپتین سرم، شاخص های آنتروپومتریک و حداکثر اکسیژن مصرفی ارزیابی شد. برای مقایسه میانگین های درون گروهی و بین گروهی به ترتیب از روش آماری تی استیودنت همبسته و مستقل استفاده شد. نتایج در سطح معنیداری ($P > 0/05$) آزمایش شدند. یافته ها: گروه هشت هفته برنامه تمرین هوازی منجر به افزایش معنیداری در حداکثر اکسیژن مصرفی ($P = 0/01$) شد. مقادیر سرمی لپتین ($P = 0/007$)، وزن بدن ($P = 0/002$)، نمایه توده بدن ($P = 0/003$)، درصد چربی بدن ($P = 0/002$) و نسبت دورکمر به باسن ($P = 0/013$) در مردان چاق غیرفعال گروه تجربی کاهش معنیداری یافت. میانگین های بین گروهی در متغیرهای وزن، نمایه توده بدن، درصد چربی بدن، نسبت دورکمر به باسن و حداکثر اکسیژن مصرفی در بین دو گروه تفاوت معنیدار داشت ($P < 0/05$) نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد یک دوره تمرین هوازی منتخب، تأثیر مطلوبی بر بهبود سطوح لپتین سرم و حداکثر اکسیژن مصرفی مردان چاق دارد.

کلمات کلیدی:

لپتین، حداکثر اکسیژن مصرفی، مردان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/991915>

