

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران



تاثیر ۶ هفته تمرینات هوازی بر سطح لپتین سرم و شاخص توده بدنی دانشجویان پسر غیرفعال

مصیب اکبرزاده فروتن^۱، مهرداد فتحی^۲، معصومه السادات مدرسی^۳

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد؛ ۲. استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۳. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

آدرس ایمیل نویسنده مسئول Mosayeb.sport@gmail.com

مقدمه: ورزش اثرات عمیقی را روی مورفولوژی و خواص بیوشیمیایی بافت چربی سفید می گذارد (۱). لپتین هورمونی است که از بافت چربی ترشح می شود و ارتباط تنگاتنگی با تغییرات بافت چربی و شاخص توده بدنی فرد دارد (۲، ۱). در تحقیقی روی مردان غیرفعال ۸ هفته تمرین هوازی - مقاومتی باعث کاهش معناداری در میزان لپتین و شاخص توده بدنی شد (۲). با توجه به اینکه اکثر تحقیقات روی آزمودنی های دارای اضافه وزن انجام شده است، هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر ۶ هفته تمرین هوازی بر سطح لپتین سرم و شاخص توده بدنی دانشجویان پسر غیرفعال بود.

روش شناسی: تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. تعداد ۳۰ نفر از پسران غیرفعال دانشگاه آزاد بجنورد با دامنه سنی ۲۳-۲۰ سال با توجه به معیارهای ورود انتخاب و به دو گروه تمرین (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل تمرینات هوازی به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه بود. تمرین با شدت ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره انجام و ضربان قلب بیشینه با استفاده از فرمول سن - ۲۲۰ محاسبه شد. قبل و بعد از دوره تمرینی شاخص توده بدنی آزمودنی ها محاسبه و خونگیری جهت تعیین میزان لپتین سرم انجام شد. پس از کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده ها و همگن بودن گروه ها، از آزمون های T همبسته و مستقل به ترتیب برای تعیین تفاوت میانگین های درون گروهی و بین گروهی استفاده و سطح معنی داری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج: یافته های تحقیق حاضر نشان داد میزان لپتین سرم و شاخص توده بدنی در گروه تمرین بطور معناداری کاهش یافته بود ($P < 0/05$). در حالی که در گروه کنترل تفاوت معناداری بین سطح لپتین و شاخص توده بدنی پیش آزمون و پس آزمون وجود نداشت ($P > 0/05$). همچنین بین دو گروه تمرین و کنترل تفاوت معناداری در میزان لپتین و نیز شاخص توده بدن وجود داشت ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه گیری: در تحقیق حاضر میزان لپتین سرم بعد از تمرین کاهش پیدا کرده بود که احتمالاً به دلیل کاهش در وزن بدن بوده است. در تحقیقی ۱۰٪ کاهش در وزن بدن منجر به ۳۰٪ کاهش در سطح لپتین پلازما شد (۳). تمرین ورزشی می تواند اندازه سلول چربی و محتوای لیپید را کاهش دهد و منجر به کاهش چربی بدن شود (۱). همچنین تمرینات ورزشی طولانی مدت ممکن است با مهار سنتز mRNA لپتین از طریق عوامل دیگری مانند آزاد شدن کاتکولامین ها، تغییر در مصرف انرژی، بهبود حساسیت به انسولین و تغییر در متابولیسم چربی ها باعث کاهش در میزان لپتین سرم شود (۳).

واژه های کلیدی: تمرین هوازی، لپتین، شاخص توده بدنی

منابع:

- Stanford, KI., et al., Exercise effects on white adipose tissue. Beiging and Metabolic Adaptations. Diabetes, 2015. 64: pp.2361-68
- Otadi, Kh., et al., The effect of a concurrent training on rest level of Leptin in non-athletes. International Conference on Earth, Environment and Life sciences, 2014. pp. 53-56
- Dagogo Jack, S., Physiological and hormonal factors that influence Leptin production. Springer International Publishing Switzerland, 2015. 5: pp. 45-65

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران