



تأثیر ۱۲ هفته دویدن بر ترکیبات بدن و نیمرخ لیپیدی در مردان چاق

مهسا حاجی پور^۱، محمد جواد اخوان^۲

۱- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه خوراسگان، اصفهان، ایران

*Email:(mahsahajipour450@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت هوازی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و چاقی را کاهش می دهد. پس هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات هوازی بر ترکیبات بدن، گلوکز، انسولین و مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی مردان چاق بود.

روش کار: در این پژوهش، ۱۹ نفر از مردان چاق با $BMI \leq 30$ به صورت تصادفی و هدفمند به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. قد، وزن، BMI، درصد چربی و نمونه خونی آزمودنی ها جهت اندازه گیری انسولین و گلوکز و مقاومت به انسولین و کلسترول و TG، HDL، LDL اندازه گیری شد. از ابزار قدسنج، دستگاه بادی کامپوزیشن استفاده شد. از آزمون های t، u-من ویتنی و sign test در سطح معنی داری $P < 0/05$ جهت مقایسه داده ها استفاده شد. داده ها با نرم افزار SPSS ۱۹ تحلیل شدند.

یافته ها: پس از ۱۲ هفته تمرین وزن، درصد چربی و BMI به طور معنی داری در گروه تجربی کاهش یافت. تغییرات معناداری در سطح گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین مشاهده نشد. همچنین در مقادیر کلسترول و HDL، LDL نیز تغییر معناداری مشاهده نشد. اما TG به صورت معنا داری کاهش یافت.

نتیجه گیری: بر اساس یافته ها علی رغم تاثیر تمرینات هوازی بر کاهش وزن و درصد چربی و BMI و TG تاثیر معنی داری بر سطوح گلوکز، انسولین و مقاومت به انسولین و کلسترول و HDL، LDL مردان چاق دیده نشد.

کلید واژه ها: ترکیبات بدن، تمرینات هوازی، مردان چاق، نیمرخ لیپیدی