



سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش



سازمان منطقه آزاد ازن

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد ازن - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



وزارت ورزش و جوانان
مدیرکل سلامت وزارت ورزش و جوانان



مرکز علوم و سلامت اسلامی جهان



مرکز علوم و سلامت اسلامی جهان



وزارت ورزش و جوانان
مرکز سلامت، پمپا، ازن



دانشگاه گیلان



مقایسه اثر تمرین هوازی و مقاومتی بر روی میزان آیریزین سرمی و ترکیب بدنی در دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن و چاق

ناصر قربانی *^۱، محمدرضا اسماعیل زاده طلوعی^۲، رضا فتوحی اردکانی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شمال، آمل، مازندران، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۲- استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شمال، آمل، مازندران، ایران
- ۳- دستیار گروه علوم آزمایشگاهی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
*E-mail: (nasser2019ghrbani@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر تمرین هوازی و مقاومتی در میزان آیریزین پلاسمایی و تغییرات ترکیب بدنی در دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن است.

روش اجرا: در این تحقیق نیمه تجربی 30 دانش آموز دارای اضافه وزن به صورت تصادفی در سه گروه (تمرین مقاومتی، تمرین تداومی و کنترل) قرار گرفتند. گروههای تمرینی به مدت شش هفته تمرین هوازی (45٪ تا 65٪ HRmax) و مقاومتی (1RM تا 35٪ / 1RM تا 75٪) انجام دادند. متغیرهای تحقیق در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری و با نرم افزار Spss18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: اگرچه افزایش اندکی در آیریزین سرمی گروه مقاومتی مشاهده شد، ولی تفاوت معنی داری بین میزان تغییرات این هورمون در سه گروه تمرین هوازی، مقاومتی و کنترل یافته نشده است ($P > 0.05$). اما تفاوت معنی داری در میزان تغییرات درصد چربی گروههای تمرین هوازی و مقاومتی با گروه کنترل وجود داشت است ($P < 0.05$). همچنین کاهش معنی داری در درصد چربی بعد از 6 هفته تمرین در گروههای تمرین مشاهده شد که این تغییرات در گروه کنترل مشاهده نشده است ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری: اگرچه مدت شش هفته تمرین مقاومتی و هوازی اثر قابل توجهی بر سطح آیریزین پسران دارای اضافه وزن نداشت، ولی این تمرینات باعث کاهش درصد چربی بدن و بهبود ترکیب بدنی شده است.

کلمات کلیدی: تمرین، آیریزین، اضافه وزن، درصد چربی