

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

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

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح لپتین زنان غیرفعال دارای اضافه وزن

اکبر دوپیکر*^۱، شاپور ورناصری قندعلی^۲

۱- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مسجد سلیمان،

مسجد سلیمان، خوزستان، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مسجد سلیمان، مسجد

سلیمان، خوزستان، ایران

*Email: akbardopaikar2014@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح لپتین زنان غیرفعال دارای اضافه وزن بود.

روش کار: تعداد ۲۲ زن دارای اضافه وزن با میانگین سنی ($33/2 \pm 7/1$ سال) و شاخص توده بدنی ($28/1 \pm 1/3$) کیلوگرم بر مجذور قد به متر، به صورت داوطلبانه به روش تصادفی در دو گروه (تجربی و کنترل) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته به اجرای تمرینات مقاومتی پرداختند. شدت تمرین برابر با ۷۰ درصد IRM تعیین شد. هر حرکت هشت مرتبه تکرار شد. شدت تمرین بعد از هر هفته دو درصد افزایش می یافت. هر دو گروه ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین نمونه خون به صورت ناشتا اندازه گیری شد. وزن آزمودنی‌ها قبل و بعد از دوره تمرین اندازه گیری شد. از آزمون T مستقل برای مقایسه دو گروه در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد سطح لپتین بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی کاهش معناداری نسبت به گروه کنترل داشت ($P=0/001$).

همچنین نتایج کاهش معنادار وزن در گروه تمرین مقاومتی را نسبت به گروه کنترل نشان داد ($P=0/001$).

نتیجه گیری: با توجه به کاهش سطح لپتین و کاهش وزن بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی، می توان اینگونه تمرینات رو برای کاهش

وزن و بهبود سطح لپتین به افراد چاق یا دارای اضافه وزن پیشنهاد کرد..

کلید واژه‌ها: تمرین مقاومتی، لپتین، زنان غیرفعال، اضافه وزن.