**تاثیر 8 هفته تمرين هوازی و مصرف كروسين و برغلظت ليپوپروتئين پر چگال بر دانشجویان پسر چاق**

**1.کریم دهقانی**

1.کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان وبلوچستان-زاهدان-ایران

Email:karimdehghani320@yahoo.com

**2. مریم عظیم پور**

2.کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان وبلوچستان-زاهدان-ایران

Email:marymazimpor@yahoo.com

**3.فاطمه محمودی**

3.کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز- ایران

Email:fmahmoodi89@yahoo.com

**4.علیرضا دانشور**

4.کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی-دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم-ایران

Email:alirezadaneshvar@yahoo.com

**5.عطااله موحد**

4.کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی-دانشگاه شهید باهنر کرمان-ایران

Email:ataollamovahed@yahoo.com

شيوع چاقي در حال افزايش است و براساس پيشنهاد، شمار افراد مبتلا به چاقي در جهان تا سال2025 به حدود 300 ميليون نفر خواهد رسيد چاقي و اختلالات ليپيدي از دلايل عمدة ابتلا به بيماريهاي قلبي- عروقي و درنتيجه افزايش ميزان مرگ و مير است . پايين بودن سطح فعاليت بدني و دريافت كالري اضافي از عواملي اصلي چاقي و اختلالات متابوليكي ناشي از آن به شمار ميآيند، اضافه وزن و چاقي با افزايش تودة چربي بدن همراه است. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل انجام شد. نمونه پژوهش بر روی 26 نفر از دانشجویان پسر چاق دانشگاه پیام نور بود که در 2 گروه 13 نفری قرار گرفتند.به همین منظور اثر ناندرلون، تمرين هوازی و كروسين در دوزهاي مختلف ازاي هركيلوگرم وزن بدن برغلظت ليپوپروتئين پر چگال آنها مورد بررسي قرارگرفت . تمرينات سه روز در هفته يك روز درميان انجام شدكه هرجلسه آن شامل سه ست با 5 تكرار بود و در فاصله هرتكرار يك دقيقه و هرست دو دقيقه استراحت گنجانده شده بود. براي تمرين هوازی تمرینات تناوبی هوازی استفاده شد و در پايان ورزشکاران جوان، نمونه هاي خوني جهت سنجش ليپوپروتئين پر چگال از سیاهرگ بازویی ( 10 سی سی )جمع آوري شد. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف-اسمیرنف و برای بررسی اختلافات درون گروهی از آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر با آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای بررسی اختلاف بین گروهی استفاده گردید. سطح معنی داری آماری 05/0≥α در نظر گرفته شد. نتايج نشان داد كروسين موجب تغيير معني داري بر غلطت ليپوپروتيين پر چگال شده است. تعاملي بين كروسين و تمرين درمورد غلظت ليپوپروتئين پر چگال مشاهده نشد.

**کلید واژه**: 8 هفته تمرين هوازی ، كروسين، ليپوپروتئين پر چگال، دانشجویان پسر چاق