

تأثیر ۸ هفته تمرین هوازی و مصرف **کروسین** و برغلظت لیپوپروتئین پر چگال بر

دانشجویان پسر چاق

۱. کریم دهقانی

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان-زاهدان-ایران

Email: karimdehghani۳۲۰@yahoo.com

۲. مریم عظیم پور

۲. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان-زاهدان-ایران

Email: marymazimpor@yahoo.com

۳. فاطمه محمودی

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

Email: fmahmoodi۸۹@yahoo.com

۴. علیرضا دانشور

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

Email: alirezadaneshvar@yahoo.com

۵. عطاءاله موحد

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

Email: ataollamovahed@yahoo.com

شیوع چاقی در حال افزایش است و براساس پیشنهاد، شمار افراد مبتلا به چاقی در جهان تا سال ۲۰۲۵ به حدود ۳۰۰ میلیون نفر خواهد رسید چاقی و اختلالات لیپیدی از دلایل عمده ابتلا به بیماریهای قلبی -عروقی و در نتیجه افزایش میزان مرگ و میر است . پایین بودن سطح فعالیت بدنی و دریافت کالری اضافی از عوامل اصلی چاقی و اختلالات متابولیکی ناشی از آن به شمار میآیند، اضافه وزن و چاقی با افزایش توده چربی 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 ۲۶ نفر از دانشجویان پسر چاق دانشگاه پیام نور بود که در ۲ گروه ۱۳ نفری قرار گرفتند. به همین منظور اثر ناندربولن، تمرین هوازی و کروسین در دوزهای مختلف ازای هرکیلوگرم وزن بدن برغلظت لیپوپروتئین پر چگال آنها مورد بررسی قرار گرفت . تمرینات سه روز در هفته یک روز درمیان انجام شد که هر جلسه آن شامل سه ست با ۵ تکرار بود و در فاصله هرتکرار یک دقیقه و هرست دو دقیقه استراحت گنجانده شده بود . برای تمرین هوازی تمرینات تناوبی هوازی استفاده شد و در پایان ورزشکاران جوان، نمونه های خونی جهت سنجش لیپوپروتئین پر چگال از سیاهرگ بازویی (۱۰ سی سی) جمع آوری شد. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف 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 $\alpha \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد کروسین موجب تغییر معنی داری بر غلظت لیپوپروتئین پر چگال شده است. تعاملی بین کروسین و تمرین درمورد غلظت لیپوپروتئین پر چگال مشاهده نشد.

کلید واژه: ۸ هفته تمرین هوازی ، کروسین، لیپوپروتئین پر چگال، دانشجویان پسر چاق