

چکیده

مقدمه: در پژوهش حاضر به بررسی آثار تمرین هوازی تناوبی و مقاومتی غیر خطی و موازی بر سطوح لپتین سرم، مقاومت به انسولین و درصد چربی بدن زنان جوان دارای اضافه وزن پرداخته شد.

روش پژوهش: این پژوهش ماهیت نیمه تجربی داشت که به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش رازنان غیر ورزشکار دارای اضافه وزن (۲۰ تا ۳۰ سال) شهرستان لاهیجان تشکیل دادند. آزمودنی ها به صورت تصادفی در ۴ گروه تجربی هوازی تناوبی (n=۹) و مقاومتی غیر خطی (n=۸) و موازی (n=۹) و گروه کنترل (n=۸) تقسیم شدند. قبل و بعد از تمرین دوره تمرینی، اندازه گیری های ترکیب بدن، لپتین، مقاومت به انسولین جمع آوری شد. پروتکل های تمرینی ۱۲ هفته، هفته ای ۳ جلسه انجام شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معنی داری $P \leq 0.05$ انجام شد.

یافته ها: با استفاده از آزمون تی همبسته نتایج نشان داد کاهش معنی داری بین درصد چربی زنان جوان دارای اضافه وزن گروه ورزشی هوازی تناوبی و موازی ایجاد شد، اما در گروه فعالیت ورزشی مقاومتی غیر خطی تفاوت آماری معنی داری دیده نشد ($P > 0.05$). نتایج بررسی بین گروهی نشان داد بین درصد چربی بدن در مقطع زمانی پس از آزمون در بین چهار گروه، تفاوت معنی داری دیده نشد ($p > 0.05$). همچنین بررسی درون گروهی و بین گروهی (در هر ۴ گروه مورد تحقیق)، نشان داد تغییرات مقاومت به انسولین و سطوح سرمی لپتین معنی دار نبود ($p > 0.05$).

نتیجه گیری: یک دوره تمرین هوازی تناوبی، تمرینات مقاومتی غیر خطی و موازی تاثیر معنی داری بر لپتین و مقاومت به انسولین نداشت اما تمرینات هوازی تناوبی تاثیر معنی داری بر درصد چربی بدن داشت. با این حال نیاز به پژوهش های بیشتر و زمان بندی های مختلف برای اندازه گیری های شاخص های خونی می باشد.

کلیدواژه: تمرینات هوازی تناوبی، تمرینات مقاومتی غیر خطی و موازی، اضافه وزن، لپتین، مقاومت به انسولین، درصد چربی