

تأثیر 8 هفته تمرین هوازی بر سطوح پلاسمایی هورمون رشد و لپتین نوجوانان چاق

حسین طاهرخانی*، دکتر هادی روحانی، 66،

1395-11-30

چکیده چاقی یک اختلال متابولیک رایج در کشورهای در حال توسعه و همچنین در کشورهای توسعه یافته است و همچنین افزایش می یابد. چاقی، به ویژه چاقی شکمی، یک عامل خطر در بیماری مانند دیابت، سنگ کلیه، نقرس، استئوآرتریت، سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات، فشار خون بالا و بیماری قلبی عروقی است. چاقی در طول زمان اتفاق می افتد و زمانی که در مراحل اولیه بیماری شکل گرفت، تلاش های زیادی می شود. هورمون های متعددی در تنظیم وزن بدن نقش مهمی ایفا می کنند. هورمون رشد و لپتین در میان آنها هستند. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر ورزش هوازی بر هورمون رشد، پلاسمایی لپتین و ترکیب بدن در نوجوانان چاق بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانشجویان پسر چاق (دبیرستان اول) با شاخص توده بدنی حداقل (27/63) بود که 20 داوطلب به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند: 10 بیمار آزمایشی و 10 شاهد گروه بیماران گروه کنترل، گروه مامایی و گروه تجربی، تمرین هوازی را برای هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه انجام دادند. پس از اتمام آموزش، سطح هورمون رشد و لپتین در آزمون های کنترل و آزمایشی متغیرها، 24 ساعت قبل از تمرین اول و 24 ساعت بعد از تمرین اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش 8 روزه ایروبیک بر میزان لپتین بالقوه در نوجوانان چاق تأثیر می گذارد. بنابراین، والدین و معلمان ورزشی توصیه می شود که شرایط مناسب برای انجام تمرینات هوازی مداوم در کودکان، به ویژه کودکان چاق فراهم شود.

کلمات کلیدی : کلید واژه: چاقی، هورمون رشد، لپتین پلاسمایی، تمرین هوازی.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)