

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مصرف مکمل روغن ماهی سالمون بر تغییرات وزن و شاخص WHR در پسران دانشگاهی چاق مستعد بیماری آسم

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سجاد عزیزخواه آلانق - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

لطفعلی بلبل - دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

فرناز سیفی - استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

آیدین ولیزاده - مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مصرف مکمل روغن ماهی سالمون تغییرات وزن و شاخص HRW در پسران دانشگاهی چاق مستعد بیماری آسم بود. مواد و روش ها: تعداد 28 دانشجوی پسر غیر فعال چاق دانشگاه محقق اردبیلی واجد شرایط عمومی و اختصاصی با دامنه سنی 19 تا 25 با $BMI \leq 30$ که سابقه بیماری های قلبی- عروقی جدی و سیستم اسکلتی نداشته اند انتخاب و به صورت تصادفی انتخاب شدند. 48 ساعت قبل و 48 ساعت بعد از شروع دوره تمرین و مصرف مکمل، و دارونما پس از انجام آزمون های تن سنجی، آزمون های اسپیرومتری با فشار انجام شد. دانشجویان به مدت شش هفته و هر هفته سه جلسه به تمرین پرداختند. گروه مکمل نیز روزانه دو کپسول 1000 میلی گرمی مکمل روغن ماهی سالمون مصرف کرد. نتایج: وزن در گروه تمرین و گروه تمرین- مکمل کاهش پیدا کرد که این کاهش در گروه تمرین معنی دار بود ($p \leq 0/05$). ولی در گروه های دیگر تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p < 0/005$). در مقایسه بین گروهی هم تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($WHR < 0/005$). (p) هم در گروه تمرین و گروه تمرین - مکمل کاهش پیدا کرد که این کاهش در گروه تمرین - مکمل معنی دار بود ($p \leq 0/05$). کاهش این متغیر بین گروه ها هم معنی دار بود ($p \leq 0/05$)؛ به طوری که کاهش این متغیر، در گروه تمرین- مکمل بیشتر از گروه های دیگر پژوهش بود ($p \leq 0/05$). نتیجه گیری: از یافته های به دست آمده از این تحقیق می توان نتیجه گرفت که انجام تمرینات هوازی به همراه مصرف مکمل روغن ماهی سالمون، تاثیر بیشتری را بر روی ترکیب بدنی افراد چاقی که مستعد بیماری آسم هستند، خواهد داشت. بنابراین به این افراد انجام تمرینات هوازی به همراه مصرف مکمل روغن ماهی سالمون جهت بهبود عملکرد و ترکیب بدنی مناسب، توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

آسم، چاق، شاخص توده بدن، فشار خون سیستولیک، فشار خون دیاستولیک، روغن ماهی سالمون، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691617>

