

اثر یک جلسه تمرین مقاومتی دایره‌ای بر تغییرات نیمرخ چربی و لیپوپروتئین سرم در دانشجویان تربیت بدنی

دکتر عباس قنبری نیکی^۱

س‌دمرتضی طیبی^۲

فاطمه قربان‌علی‌زاده قاضیانی^۳

دکتر جواد حکیمی^۴

چکیده

هدف: تحقیقات بسیاری، نشان می‌دهد که تمرینات منظم هوازی و استقامتی، موجب تغییرات نیمرخ چربی و لیپوپروتئین می‌گردد و توافق کلی در خصوص تمرینات بی‌هوازی به ویژه مقاومتی وجود ندارد. اگرچه نتایج ضد و نقیضی نیز گزارش شده است. هدف از این تحقیق، بررسی اثر یک جلسه تمرین مقاومتی دایره‌ای شدید بر نیمرخ چربی و لیپوپروتئین‌ها در دانشجویان تربیت بدنی بوده است.

روش: بدین منظور ۱۴ دانشجوی تربیت بدنی پس از فراخوان به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند که دارای دامنه سنی (20.57 ± 0.51 سال)، وزن (78.25 ± 5.01 کیلوگرم)، قد ($175 + 2/26$ سانتیمتر)، BMI ($25.27 \pm 1/18$) کیلوگرم بر متر مربع) بوده‌اند. از افراد خواسته شد تا یک تمرین دایره‌ای ۱ حرکتی را برای سه دور متناوب بدون توقف در ایستگاه‌ها و فقط استراحت در دورها انجام دهند. جهت اندازه‌گیری متغیرهای خونی (LDL، HDL، TC، TG) به مقدار ۱۰ cc خون از ورید بازویی گرفته شد. افراد حد اقل ۱۲ ساعت ناشتا بودند. کلیه اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار آماری (SPSS ۱۰) پردازش و جهت مقایسه میانگین‌های قبل و بعد، از آزمون T همبسته استفاده شد. اختلافات میانگین‌ها در سطح ($\alpha = 0.05$) مورد قبول است.

نتایج: در نهایت تغییرات معنی‌داری در HDL-C سرم پس از تمرین مشاهده گردید، علی‌رغم افزایش معنی‌دار در HDL-C، تغییرات در TG، LDL، TC و نسبت به HDL / TC معنی‌دار نبود.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج عمده یافته این تحقیق، تغییرات معنی‌دار HDL-C سرم پس از تمرین بود که نشان می‌دهد تغییرات در HDL می‌تواند مستقل از تغییرات در غلظت TG، TC، LDL روی دهد. از طرفی نشان می‌دهد که یک جلسه تمرین مقاومتی دایره‌ای فشرده و شدید با شرایط تحقیقی ما، قادر به تغییرات در لیپوپروتئین بوده است. بنابراین نوع تمرینات مقاومتی در جهت تغییرات چربی می‌باید مد نظر قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: تمرین مقاومتی دایره‌ای، یک جلسه‌ای، نیمرخ چربی (TG، TC)، لیپوپروتئین (LDL، HDL).

۱. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شمال امل.

۳. کارشناس تربیت بدنی.

۴. متخصص علوم آزمایشگاهی.