

عنوان مقاله:

اثر تمرینات استقامتی بر سطح سرمی مترنل و شاخص مقاومت به انسولین در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

نسرين دژکام - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

نجمه رضائیان - دکتری فیزیولوژی ورزشی، استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

معصومه اعظمی - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هورمون نوظهور شبه متئورین (مترنل) میوکاین درگیر در روند قهوه ای شدن بافت چربی سفید است که در بهبود حساسیت به انسولین نیز نقش دارد. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی بر سطح سرمی هورمون مترنل و شاخص مقاومت به انسولین در زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. روش بررسی: 20 زن دارای اضافه وزن و چاق به دو گروه تمرین هوازی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنیها در گروه تمرین در شش هفته تمرینات هوازی دویدن با شدت 50-75 درصد ضربان قلب ذخیره، 30-55 دقیقه در هر جلسه و پنج جلسه در هفته شرکت نمودند. نمونه های خون قبل و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی از همه آزمودنی ها جمع آوری شد و برای اندازه گیری سطوح مترنل، انسولین و گلوکز مورد استفاده قرار گرفت. دادهها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و آزمون تی همبسته تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: اجرای شش هفته تمرین هوازی منجر به افزایش سطوح مترنل و کاهش سطوح انسولین و شاخص مقاومت به انسولین گردید. با این وجود، تمرین هوازی تأثیر معنی داری بر سطوح گلوکز نداشت. همچنین تفاوتی معنی دار بین گروه تمرین هوازی و گروه کنترل در سطوح مترنل، انسولین و شاخص مقاومت به انسولین مشاهده شد. نتیجه گیری: اجرای شش هفته تمرین هوازی در زنان دارای اضافه وزن و چاق منجر به افزایش سطوح مترنل و کاهش مقاومت به انسولین می گردد.

کلمات کلیدی:

مترنل، مقاومت به انسولین، تمرین هوازی، زنان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181213>

