

عنوان مقاله:

بررسی اثر 8 هفته تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) بر سطوح سرمی آیریزین و رابطه آن با گلوکز سرمی در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 24، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حبیب بردارن - *Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, I.R. Iran*

فرهاد رحمانی نیا - *Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, I.R. Iran*

علی رضا علمیه - *Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, I.R. Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: آیریزین تحت تأثیر فعالیت بدنی از پروتئین Fndc5 در سلول‌های عضلانی بیان می‌شود و با تبدیل چربی سفید به قهوه‌ای بر چاقی و متابولیسم انرژی اثر می‌گذارد؛ هدف این مطالعه، بررسی اثر 8 هفته تمرینات ترکیبی بر سطح آیریزین و ارتباط آن با گلوکز سرمی در مردان دارای اضافه وزن بود. مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر نیمه تجربی بود که با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شد. تعداد 22 مرد دارای اضافه وزن ($28/0 \pm 67/96$ = شاخص توده بدنی و $31/50 \pm 2/23$ = سن) به صورت هدفمند، در دسترس و تصادفی انتخاب و به دو گروه تمرین ترکیبی (11 نفر) و کنترل (11 نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین ترکیبی (هوازی با 65 الی 85 درصد حداکثر ضربان قلب و مقاومتی با 50 درصد یک تکرار بیشینه) به مدت 8 هفته، هفته‌ای 3 جلسه انجام شد. نمونه خونی آزمودنی‌ها 24 و 48 ساعت قبل و بعد از طرح تحقیق جهت اندازه‌گیری مقادیر سرمی آیریزین و گلوکز گرفته شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج: نتایج مطالعه نشان داد که مقادیر آیریزین به دنبال 8 هفته مداخله تمرینی کاهش یافت؛ اما این کاهش معنی‌داری نبود ($P=0/14$). همچنین گلوکز سرمی به دنبال 8 هفته تمرین، کاهش معنی‌داری نیافت ($P<0/05$). ضریب همبستگی پیرسون هم ارتباط معنی‌داری بین سطوح آیریزین و گلوکز سرمی نشان نداد ($P<0/05$). نتیجه‌گیری: تمرین ترکیبی به‌عنوان یکی از روش‌های تمرینی برای کاهش وزن و دستیابی به تناسب‌اندام در افراد دارای اضافه وزن مفید می‌باشد که با تبدیل چربی سفید به چربی قهوه‌ای به افزایش متابولیسم افراد دارای اضافه وزن کمک می‌کند.

کلمات کلیدی:

Exercise trainings, Irisin, Glucose, Overweight, تمرین ترکیبی، آیریزین، گلوکز، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1182671>

