

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح پلاسمایی آدروپین و شاخص مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 14، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سجاد کرمانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

رستم علیزاده - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران

لیدا مرادی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح پلاسمایی آدروپین و شاخص مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: بدین منظور تعداد ۲۴ مرد داوطلب دارای اضافه وزن (سن 37.5 ± 1.5 سال، شاخص توده بدنی 27.5 ± 4.2) به طور تصادفی در دو گروه تمرین و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین یک برنامه مقاومتی را به مدت ۸ هفته، ۳ جلسه در هفته برگزار کردند. برنامه مقاومتی شامل ۳ ست ۱۰ تکراری با ۶۵، ۷۵ و ۸۵ درصد ۱RM برای هشت حرکت بود. زمان استراحت بین ست ها و حرکات یک دقیقه در نظر گرفته شد. قبل و بعد از دوره تمرینی، شاخص های مورد نظر با روش های استاندارد اندازه گیری شد. نتایج: نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین تغییرات آدروپین ($p < 0.001$) و مقاومت به انسولین ($p < 0.001$) تفاوت معنی دار وجود دارد، همچنین نتایج آزمون تی همبسته نشان داد که تغییرات آدروپین ($p < 0.001$) و مقاومت به انسولین ($p < 0.001$) فقط در گروه تمرین تفاوت معنی دار وجود دارد. بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد این نوع تمرینات مقاومتی به دلیل کافی بودن مدت و شدت فعالیت توانسته موجب تحریک آدروپین شود.

کلمات کلیدی:

آدروپین، اضافه وزن، تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269119>

