

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین در شرایط هایپوکسی و نورموکسی بر آیریزین و مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 13، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد عزیزی - استادیار دانشگاه رازی

وریا طهماسبی - استادیار دانشگاه رازی

پیمان محمدی - دانشجو

خلاصه مقاله:

هدف: شیوع چاقی در دنیا به عنوان مشکل سلامتی به خوبی شناخته شده است، همچنین بیماری های مرتبط با چاقی مانند مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندروم متابولیک، پرفشار خونی و بیماری های قلبی- عروقی در دنیا گسترش یافته است. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین در شرایط هایپوکسی و نورموکسی بر سطح آیریزین و مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن بود. روش ها: در پژوهش حاضر ۱۴ آزمودنی غیرفعال به صورت تصادفی به دو گروه هایپوکسی (میانگین سن $27 \pm 63/1$ سال و شاخص توده بدنی $28/1 \pm 48/28$ کیلوگرم بر متر مربع) و نورموکسی (میانگین سن $27 \pm 34/1$ سال و شاخص توده بدنی $27/2 \pm 83/27$ کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم شدند. هر گروه به مدت ۸ هفته با تواتر ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه با شدت ۶۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه در شرایط هایپوکسی (غلظت اکسیژن ۱۴ درصد) و نورموکسی (غلظت اکسیژن ۲۱ درصد) روی چرخ کارسج تمرین کردند. نمونه های خونی ۲۴ ساعت قبل و بعد از تمرین گرفته شد. از آزمون تی وابسته و مستقل با سطح معناداری ($P \geq 0.05$) برای بررسی فرضیه های تحقیق استفاده شد. نتایج: داده های پژوهش افزایش معنا دار سطح آیریزین را در دو شرایط هایپوکسی (۱۲ درصد) و نورموکسی (۸ درصد) نشان داد ($P < 0.05$). درحالی که مقدار مقاومت به انسولین کاهش معنا داری یافت ($P < 0.05$). همچنین تفاوت معناداری در مقدار آیریزین و مقاومت به انسولین در دو گروه مشاهده نشد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش، تمرین در شرایط هایپوکسی و نورموکسی با ایجاد تغییرات در سطح آیریزین و مقاومت به انسولین، می تواند در پیشگیری و کاهش عوامل خطرزای همراه با اضافه وزن و چاقی موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

آیریزین، اضافه وزن، تمرین هایپوکسی، مقاومت به انسولین چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269150>

