

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سطوح آمین-1 و شاخص های ترکیب بدنی مردان چاق غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 10، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

مرتضی سلیمی آوانسر - عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی ارومیه

خلاصه مقاله:

هدف: آمین-1 آدیپوکینی است که بیشتر از بافت چربی احشایی امتثال ترشح می شود و رابطه معکوسی با چاقی داشته و در متابولیسم کربوهیدرات ها، چربی ها، بیماری های قلبی-عروقی مرتبط با چاقی هم نقش مهمی دارد. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر 10 هفته تمرین HIIT بر سطوح آمین-1 و شاخص های ترکیب بدنی مردان چاق غیرفعال می باشد. روش شناسی: این تحقیق شامل 28 نفر مرد چاق غیرفعال می باشد که بصورت تصادفی به دو گروه 14 نفری کنترل و HIIT تقسیم شدند. گروه HIIT به مدت 10 هفته (هر هفته 3 جلسه بصورت یک روز در میان مجموعاً 30 جلسه ی تمرینی) فعالیت منظم انجام دادند. برای مقایسه ی متغیرها قبل از مداخله از آزمون تی مستقل، جهت مقایسه ی تغییرات درون گروهی از آزمون تی مزدوج و از آنالیز کواریانس ANCOVA برای مقایسه بین گروه ها استفاده شد. (سطح معنی داری $P < 0.05$ در نظر گرفته شد). نتایج: آزمودنی های گروه HIIT قبل و بعد از مداخله ی تمرینی شاهد تغییر معنی داری در BMI، درصد چربی، توده ی چربی بدن و آمین-1 بوده اند. گروه HIIT نسبت به گروه کنترل بهبود معنی داری در BMI ($P = 0.04$)، وزن ($P = 0.02$)، درصد چربی ($P = 0.02$)، توده ی چربی ($P = 0.01$) داشته است. نتایج آزمون تعقیبی LSD نیز نشان داد که سطوح آمین-1 گروه HIIT نیز نسبت به کنترل افزایش معنی داری داشته است. ($F = 7.8/9$ و $P = 0.008$). بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج پژوهش حاضر میتوان گفت تمرین HIIT با افزایش عامل ضد التهابی آمین-1 و کاهش عوامل وابسته به چاقی، نقش موثری در سلامت قلبی عروقی و بهبود اختلالات مرتبط با چاقی در مردان چاق غیرفعال دارد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا- آدیپوکین، آمین-1، شاخص های ترکیب بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299275>

