

عنوان مقاله:

تغییرات سطح سرمی فیتوئین-آ و شاخص مقاومت به انسولین پس از تمرینات تناوبی شدید در زنان چاق

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 9، شماره 19 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سمیه سعیدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

نجمه رضائیان - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

مریم کریمی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: فیتوئین-آ سایتوکاین مترشح از کبد است که با بروز بیماری های مرتبط با چاقی نظیر مقاومت به انسولین و دیابت نوع دو ارتباط دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر تمرین تناوبی شدید بر سطح سرمی فیتوئین-آ، انسولین، گلوکز ناشتا و مقاومت به انسولین در زنان جوان چاق بود. روش تحقیق: تعداد ۲۰ زن چاق به طور تصادفی به دو گروه تجربی (میانگین سنی $45 \pm 32/5$ سال و شاخص توده بدنی $27 \pm 3/5$ کیلوگرم/مترمربع) تقسیم شدند. آزمودنی ها در گروه تجربی در ۸ هفته تمرین تناوبی شدید شامل یک دقیقه تناوب دویدن با شدت ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب با ۱ دقیقه تناوب استراحت دویدن با شدت ۵۰-۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب، ۲۰ دقیقه در هر جلسه، ۳ جلسه در هفته شرکت کردند. اندازه گیری شاخص های خونی و ترکیب بدنی مورد بررسی، قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی انجام گرفت. تجزیه وتحلیل داده ها به کمک آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون t زوجی در سطح معنی داری $p < 0.05$ انجام شد. یافته ها: بر اساس آزمون تحلیل کوواریانس، تغییرات سطوح سرمی فیتوئین-آ ($p = 0.04$)، انسولین ($p = 0.03$)، وزن ($p = 0.01$)، شاخص توده بدنی ($p = 0.05$)، درصد چربی ($p = 0.001$) و محیط کمر ($p = 0.002$) در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری داشت. نتیجه گیری: به نظر می رسد کاهش سطوح فیتوئین-آ پس از تمرینات تناوبی شدید، در بهبود مقاومت به انسولین در زنان جوان چاق نقش ندارد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، فیتوئین-آ، مقاومت به انسولین، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1361321>

