

عنوان مقاله:

اثر تمرینات هوازی بر سطوح سرمی نوروپلین-1 و نیم رخ لیپیدی و متابولیسمی در زنان چاق

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 64، شماره 6 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

اکرم صابری - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

نجمه رضائیان - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: التهاب همراه با چاقی به واسطه فعال شدن ماکروفاژها در پاتوژنز بیماری های متابولیسمی نقش دارد. هدف از این مطالعه بررسی اثر دوازده هفته تمرینات هوازی بر سطح سرمی نوروپلین-1 (NRPI)، نیم رخ لیپیدی و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق بود. روش کار: ۲۰ زن چاق (میانگین سنی 48.2 ± 2.3 سال، شاخص توده بدنی 31.9 ± 1.3 کیلوگرم بر مترمربع) به طور تصادفی در دو گروه تجربی و گروه کنترل (۱۰ نفر در هر گروه) تقسیم شدند. آزمودنی ها در گروه تجربی در دوازده هفته تمرینات هوازی دویدن با شدت ۵۰-۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره، ۳۰-۵۵ دقیقه در هر جلسه و پنج جلسه در هفته شرکت کردند. خون گیری جهت ارزیابی شاخص های خونی موردنظر بلافاصله قبل از اولین جلسه و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، تی زوجی و آزمون همبستگی پیرسون در سطح معنی داری $P < 0.05$ انجام شد. نتیجه گیری: بین تغییرات سطوح نوروپلین-1، نیمرخ لیپیدی و متابولیسمی و شاخصهای آنتروپومتری در دو گروه تجربی و کنترل تفاوتی معنی دار وجود داشت. ۱۲ هفته تمرینات هوازی ضمن افزایش معنی دار سطوح نوروپلین-1 با بهبود نیمرخ لیپیدی و متابولیسمی و شاخصهای آنتروپومتری در گروه تجربی همراه بود. با این همه، تنها بین تغییرات سطوح سرمی نوروپلین-1 پس از ۱۲ هفته تمرینات هوازی با تغییرات محیط کمر ($P = 0.03$) ارتباطی معنی دار وجود داشت. نتیجه گیری: چنین به نظر می رسد اجرای ۱۲ هفته تمرینات هوازی قادر است ضمن افزایش سطوح NRPI سبب بهبود ترکیب بدن، نیم رخ لیپیدی و مقاومت به انسولین در زنان چاق گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، نوروپلین-1، نیم رخ لیپیدی، مقاومت به انسولین، زنان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1487914>

