

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر فعالیت ورزشی مقاومتی و استقامتی با انسداد عروق بر میزان آیریزین پلاسما و مقاومت به انسولین مردان جوان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

محسن قاسم پور - کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر فعالیت ورزشی استقامتی و مقاومتی بر سطح آیریزین پلاسما و مقاومت انسولینی مردان دارای اضافه وزن بود. بدین منظور، ۱۶ مرد جوان دارای اضافه وزن (با شاخص توده بدنی 26.00 ± 0.98 کیلوگرم بر مترمربع و میانگین سنی $23/50$ سال انتخاب و به طور تصادفی به گروه های مقاومتی و استقامتی تقسیم شدند: گروه مقاومتی $n=8$ گروه استقامتی $n=8$ آزمودنی های گروه مقاومتی تمرینات مقاومتی را با انسداد و بدون انسداد انجام دادند. پس از نمونهگیری اولیه (تعیین میزان پایه پلاسمایی)، آزمون یک تکرار بیشینه انجام گرفت و آزمودنی ها یک وهله ی تمرین مقاومتی با انسداد (۲۰٪ یک تکرار بیشینه) و با فاصله یک هفته یک تمرین مقاومتی بدون انسداد را با (۸۰٪ یک تکرار بیشینه) انجام دادند. گروه استقامتی تمرینات استقامتی را با انسداد و بدون انسداد انجام دادند. در پروتکل تمرین استقامتی، آزمودنی ها ۶ جلسه تمرین پیاده روی را بدون انسداد بر روی تردمیل با سرعت $0/5$ کیلو متر بر ساعت انجام دادند و پس از ۷ روز به منظور از بین رفتن اثر تمرین، جلسه تمرینی با انسداد انجام گرفت ۱۶. در جلسه تمرین پیاده روی با انسداد نیز با همان سرعت $0/5$ کیلو متر بر ساعت به فعالیت پرداختند. نمونه گیری خونی دوم، یک ساعت بعد از هر فعالیت ورزشی گرفته شد تجزیه تحلیل آماری در سطح $P < 0/05$ انجام شد. نتایج نشان داد که یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی و استقامتی با انسداد و بدون انسداد موجب افزایش سطوح آیریزین می شوند ولی فقط در گروه استقامتی با انسداد معنادار است. همچنین نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی و استقامتی با انسداد و بدون انسداد موجب کاهش شاخص مقاومت به انسولین می شوند ولی این کاهش فقط در گروه مقاومتی با انسداد و بدون انسداد معنی دار است

کلمات کلیدی:

آیریزین، انسداد عروق، تمرین مقاومتی، تمرین استقامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1532150>

