

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح پلاسمایی واسپین و پروتئین واکنشگر C با حساسیت بالا در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 10، شماره 5 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

نادیه عباسی دلویی - *Department of Physical Education & Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Sistan & Baluchestan, Zahedan, Iran*

مهدی مقرنسی - *Department of Physical Education & Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Sistan & Baluchestan, Zahedan, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: واسپین مولکولی از خانواده آدیپوکین ها می باشد و hs-CRP، حساس ترین شاخص التهابی پیش گویی کننده بیماری های قلبی - عروقی است. هدف از تحقیق حاضر، تعیین تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح پلاسمایی واسپین، hs-CRP و برخی متغیرهای آنتروپومتریکی در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق بود. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون، ۲۲ دانشجوی غیرفعال (با شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ کیلوگرم برمترمربع)، به طور هدفمند انتخاب، و به صورت تصادفی در ۲ گروه: تمرین مقاومتی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. از هر ۲ گروه در دو مرحله قبل و بعد از تمرین، بعد از ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه، ۲۴ ساعت قبل از شروع تمرینات و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی، خونگیری به عمل آمد. گروه تجربی ۸ هفته و ۴ جلسه در هفته، تمرینات را به مدت ۴۵ دقیقه با شدت ۶۵-۸۰٪ حداکثر یک تکرار بیشینه طی ۸ ایستگاه انجام دادند. داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف، تی وابسته و تی مستقل (برای مقایسه بین گروهی) تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی داری، $\alpha < 0.05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: در گروه تجربی، ۸ هفته تمرین مقاومتی در مقایسه با درون گروهی، در واسپین، hs-CRP و همه شاخص های آنتروپومتریکی، تغییر معنی داری ایجاد کرد ($p < 0.05$). همچنین در تغییرات بین گروهی در میزان VO_{2max} ، تغییر معنی داری دیده شد ($p < 0.05$). نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد ۸ هفته تمرین مقاومتی با کاهش واسپین و hs-CRP می تواند بروز بیماری های قلبی - عروقی را در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

C-reactive protein, Resistance training, Vaspin, Anthropometric variables, Overweight
واکنشگر C؛ تمرین مقاومتی؛ واسپین؛ متغیرهای آنتروپومتریکی؛ اضافه وزن.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1543004>

