

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین تناوبی شدید بر سطوح پلاسمایی ارکسین-A و مقاومت به انسولین زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دوره 17، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

ثریا قبادیان - *MSc. Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran*

فهیمة کاظمی - *Ph.D. Assistant Professor, Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran*

پروانه نظر علی - *Ph.D. Associate Professor, Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ارکسین، هورمون موثر بر اضافه وزن و چاقی و نیز تنظیمگر متابولیسم گلوکز است. هدف از تحقیق حاضر، تاثیر یک دوره تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر سطوح پلاسمایی ارکسین-OXA (A) و مقاومت به انسولین زنان دارای اضافه وزن بود. روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی، ۲۴ زن دارای اضافه وزن (دامنه سنی: ۲۰ تا ۲۵ سال، شاخص توده بدن (BMI): ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع) به دو گروه کنترل (۱۲ نفر) و تمرین (۱۲ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین، HIIT منتخب شامل ۶ حرکت را به مدت ۶ هفته به صورت ۳ جلسه در هفته انجام دادند. مارکهای خونی، ۲۴ ساعت پس از آزمون جمع‌آوری و اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تی همبسته و تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و سطح معنی‌داری $p < 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج: در مرحله پس از آزمون نسبت به پیش آزمون، تفاوت معنی‌داری بین وزن، BMI، سطوح پلاسمایی گلوکز و انسولین و مقاومت به انسولین گروه کنترل و تمرین یافت نشد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

اضافه وزن، مقاومت به انسولین، تمرین تناوبی، زنان
Orexin-A, Overweight, Insulin Resistance, Interval Training, Women, ارکسین-A

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591075>

