

عنوان مقاله:

اثر تمرینات مقاومتی با تراباند بر سطوح سرمی نترین - ۱ و شاخص مقاومت به انسولین در زنان دارای اضافه وزن و چاق غیرفعال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سیده مطهره آل طه - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

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

خلاصه مقاله:

هدف: چاقی با تغییر در تعادل پروتئین های درگیر در متابولیسم گلوکز در بروز مقاومت به انسولین نقش داشته و تمرینات ورزشی میتواند با تأثیر بر چاقی، هموستاز گلوکز را بهبود بخشد. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر تمرین مقاومتی با تراباند بر سطوح سرمی نترین - ۱ و شاخص مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن و چاق بود. روش شناسی: ۲۰ زن چاق (شاخص توده بدنی ۰۱ / 3 ± 0.1 کیلوگرم بر مترمربع، $43 \pm 3 / 44$ سال) به طور تصادفی در دو گروه تمرین مقاومتی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های گروه تجربی در هشت هفته تمرین مقاومتی با تراباند، چهار جلسه در هفته شرکت کردند. خونگیری جهت اندازه گیری شاخص های خونی مورد نظر قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معنیداری کمتر از 0.05 انجام گرفت. یافته ها: بین سطوح سرمی نترین - ۱ ($P = 0.024$) و انسولین ($P = 0.008$)، شاخص مقاومت به انسولین ($P = 0.009$)، وزن ($P = 0.001$) و درصد چربی بدن ($P = 0.001$) در دو گروه کنترل و تمرین تفاوتی معنی دار وجود داشت. نتیجه گیری: تمرین مقاومتی با تراباند احتمالاً با افزایش سطح سرمی نترین - ۱ می تواند موجب کاهش مقاومت به انسولین در زنان دارای اضافه وزن و چاق غیرفعال می شود.

کلمات کلیدی:

نترین - ۱، تمرین مقاومتی با تراباند، چاقی، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1607262>

