

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی و تناوبی بر سطوح آدروپین و مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 14، شماره 27 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

گودرز مرادی - کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب، اسلام آباد غرب، ایران

مهران قهرمانی - دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تمرینات ورزشی به عنوان یک راه کار عملی نقش مهمی در افزایش آدروپین و بهبود مقاومت به انسولین و پیشگیری از عوارض اضافه وزن دارند. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات هوازی با شدت متوسط و تمرین تناوبی شدید بر سطوح سرمی آدروپین و ارتباط آن با مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: ۲۴ مرد جوان با میانگین سن 28.4 ± 3.14 سال، وزن 77.11 ± 4.89 کیلوگرم و شاخص توده بدن 27.76 ± 0.27 کیلوگرم مترمربع داوطلبانه در تحقیق حاضر شرکت کرده و به طور تصادفی در گروه تمرین هوازی ($n=8$)، تمرین تناوبی شدید ($n=8$) و کنترل ($n=8$) قرار داده شدند. تمرین تناوبی شدید (با شدت ۹۰-۱۰۰ حداکثر ضربان قلب) و تمرین هوازی (با شدت ۷۵-۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب) به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه متناوب و هر جلسه ۴۵ تا ۶۵ دقیقه انجام شد. قبل و بعد از مداخلات نمونه خونی برای اندازه گیری سطوح آدروپین، گلوکز و انسولین در وضعیت ۱۲ ساعت ناشتایی جمع آوری شد. یافته ها: نتایج نشان داد که ۶ هفته تمرین هوازی با شدت متوسط و نیز ۶ هفته تمرین تناوبی شدید منجر به افزایش معنادار آدروپین و نیز کاهش معنادار انسولین، گلوکز و مقاومت به انسولین مردان دارای اضافه وزن شدند ($P < 0.05$). همچنین بین تغییرات آدروپین با گلوکز و مقاومت به انسولین ارتباط منفی معنادار وجود داشت ($P < 0.05$). بین سطوح سرمی آدروپین با انسولین خون ارتباط معنادار وجود نداشت ($P > 0.05$).

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، آدروپین، گلوکز، مقاومت به انسولین، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1666902>

