

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی، استقامتی و تناوبی با شدت بالا بر مقاومت انسولینی در رت های چاق دیابتی ویستار

محل انتشار:

نشریه فیزیولوژی حرکت و تندرستی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

حسن مروتی - ایران، تهران، دانشگاه تهران، دانشکده دامپزشکی، گروه علوم پایه

وحیده ریاحی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

امیر خسروی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آیتالله العظمی بروجردی (ره)

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی، استقامتی و تناوبی با شدت بالا بر مقاومت انسولینی در رت های چاق دیابتی ویستار بود. مواد و روش ها: در این مطالعه تجربی ۵۰ سر موش صحرایی چاق دیابتی و سالم (230 ± 16 گرم) به شیوه تصادفی به ۵ گروه ۱۰ تایی ۱- کنترل (بدون تمرین) ۲- تمرین تناوبی شدید ۳- تمرین هوازی (استقامتی سنتی) با شدت متوسط ۴- تمرین مقاومتی متوسط ۵- تمرین مقاومتی شدید تقسیم شدند. گروه های تمرینی در برنامه تمرینات مقاومتی و هوازی ۱۲ هفته ای به تعداد ۵ جلسه در هفته شرکت نموده و گروه کنترل در هیچ برنامه تمرینی شرکت نداشتند. انسولین سرم به روش الیزا و مطابق با استانداردهای کیت تجاری (ELISA) (Demeditec Diagnostic insulin) ساخت کشور آلمان اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس یک طرفه، در سطح معناداری ۵/۰٪ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: نتایج حاصل نشان داد متعاقب ۱۲ هفته تمرین، انسولین سرم آزمودنی گروه های مختلف تمرینی (استقامت، مقاومتی با شدت متوسط و بالا، اینتروال شدید) به طور معنی داری از گروه سالم کمتر ($P=0.01/0$) و از گروه دیابتی بیشتر ($P=0.01/0$) بود. نتیجه گیری: تمرینات ورزشی (استقامتی مقاومتی و اینتروال شدید) باعث افزایش سطح انسولین سرم در موش های صحرایی نر چاق دیابتی نوع ۲ می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، تمرین مقاومتی، تمرینات اینتروال، انسولین سرم، دیابت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1705156>

