

عنوان مقاله:

اثر ۱۲ هفته فعالیت ورزشی بر تغییرات ظرفیت هوازی و گلوکز خون مردان چاق

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره ۱۷، شماره ۲ (سال: ۱۳۹۴)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۶

نویسندگان:

مجتبی ایزدی - *Academic Instructor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran*

مسعود حاج رسولی - *Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran*

فاطمه کیانی - *Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran*

داوود خورشیدی - *Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran*

حسین دوعلی - *Academic Instructor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: مکانیسم های مولکولی ارتباط بین ظرفیت هوازی و سطوح گلوکز خون به طور کامل مشخص نیست. این مطالعه به منظور تعیین اثر ۱۲ هفته فعالیت ورزشی بر تغییرات ظرفیت هوازی و گلوکز خون مردان چاق انجام شد. روش بررسی: در این مطالعه شبه تجربی ۳۲ مرد چاق بزرگسال به صورت غیرتصادفی در دو گروه کنترل و مداخله قرار گرفتند. شاخص های آنتروپومتریکی، غلظت گلوکز سرم، انسولین ناشتا، ضربان قلب در وضعیت استراحت و ظرفیت هوازی به عنوان مشخصه های آمادگی قلبی-عروقی در شرایط قبل و بعد از ۱۲ هفته تمرین ورزشی هوازی و بی تمرینی به ترتیب در گروه های کنترل و مداخله اندازه گیری شد. از مقادیر انسولین و گلوکز ناشتا برای محاسبه عملکرد سلول های بتا استفاده گردید. یافته ها: برنامه تمرینات هوازی طولانی مدت سبب کاهش آماری معنی دار گلوکز ناشتا، شاخص های آنتروپومتریکی، افزایش ظرفیت هوازی و عملکرد سلول های بتا در گروه مداخله منجر شد ($P < 0.05$). ارتباط آماری معنی داری بین تغییرات در ظرفیت هوازی با تغییرات عملکرد سلول های بتا و گلوکز خون مشاهده شد ($P < 0.05$) و ارتباط بین آنها مستقل از تغییرات در شاخص توده بدن بود. تغییرات در سطح انسولین سرم در پاسخ به برنامه تمرینی معنی دار نبود. برنامه تمرینی همچنین به کاهش معنی دار نمایه توده بدنی منجر شد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: افزایش ظرفیت هوازی یا آمادگی قلبی-عروقی به واسطه فعالیت ورزشی به بهبود سطح گلوکز ناشتای خون در افراد چاق در اثر کاهش توده بدن منجر می شود.

کلمات کلیدی:

Obesity, Aerobic exercise training, Aerobic capacity, Insulin, Glucose, BMI
چاقی، فعالیت ورزشی، ظرفیت هوازی، انسولین، گلوکز، نمایه توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723935>



