

عنوان مقاله:

اثر تمرین قدرتی بر سطوح سرمی آدیپونکتین، تستوسترون و کورتیزول در مردان لاغر کم تحرک

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره 20، شماره 2 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فتاح مرادی - *Physical Education and Sport Sciences Department, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran*

سوران امینی اقدم - *Physical Education and Sport Sciences Department, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran*

جمال عبدی - *Physical Education and Sport Sciences Department, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran*

حسن متین همایی - *Exercise Physiology Department, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آدیپونکتین، یک عامل حافظتی مهم در پاتوژنز سندروم متابولیکی و بیماری قلبی-عروقی به شمار می آید و تستوسترون نیز در مردان، نقش ضد دیابتی دارد؛ کورتیزول نیز یک هورمون کاتابولیکی ضد استرس می باشد. هدف از مطالعه حاضر، بررسی اثر تمرین قدرتی بر سطوح سرمی آدیپونکتین، تستوسترون و کورتیزول در مردان لاغر کم تحرک بود. روش تحقیق: در یک مطالعه نیمه تجربی، مردان لاغر کم تحرک، به طور تصادفی در دو گروه تمرین قدرتی و گروه کنترل قرار گرفتند. پروتکل تمرین قدرتی شامل: دوازده هفته تمرین با وزنه (۳ جلسه تمرین در هفته، ده ایستگاه، ۳ ست، ۸-۱۲ تکرار در هر ایستگاه، شدت ۶۰-۸۰ درصد یک تکرار بیشینه، میزان استراحت بین ست ها یک دقیقه و بین ایستگاه ها دو دقیقه، مدت زمان تمرین اصلی حدود ۶۰ دقیقه) بود. تجزیه و تحلیل داده ها، با به کارگیری نرم افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۶) و به کمک آزمون های آماری تی همبسته و تی مستقل، در سطح معنی داری $P < 0.05$ انجام شد. یافته ها: در گروه تمرین (۹ نفر، $9/20 \pm 6/3$ سال، $1/60 \pm 3/4$ کیلوگرم، $7/18 \pm 2/2$ درصد چربی، $4/18 \pm 1/2$ کیلوگرم بر متر مربع)، وزن، نمایه توده بدن و حداکثر اکسیژن مصرفی افزایش یافت (به ترتیب: $P = 0.02$ ، $P = 0.042$ ، $P = 0.01$)، اما تغییر معنی داری در مورد درصد چربی بدن مشاهده نشد ($P = 0.244$)؛ همچنین تمرین، تاثیر معنی داری بر غلظت آدیپونکتین ($1/14 \pm 9/1$ در مقابل $7/13 \pm 5/2$ میکروگرم بر میلی لیتر) و کورتیزول سرم ($4/166 \pm 3/45$ در مقابل $2/159 \pm 6/51$ نانوگرم بر میلی لیتر) نداشت (به ترتیب: $P = 0.278$ و $P = 0.377$)، اما غلظت تستوسترون سرم ($9/6 \pm 7/1$ در مقابل $1/8 \pm 9/1$ نانوگرم بر میلی لیتر) افزایش یافت ($P = 0.025$). در گروه کنترل (۱۰ نفر، $5/21 \pm 2/3$ سال، $5/61 \pm 2/4$ کیلوگرم، $5/19 \pm 7/2$ درصد چربی، $4/18 \pm 3/2$ کیلوگرم بر متر مربع)، هیچ کدام از متغیرهای اندازه گیری شده، تغییر معنی داری نشان ندادند ($P = 0.05$)

کلمات کلیدی:

Strength Training, Adiponectin, Testosterone, Cortisol, Lean, Sedentary
تمرین قدرتی، آدیپونکتین، تستوسترون، کورتیزول، لاغر، کم تحرک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1783561>



