

عنوان مقاله:

اثر تمرینات مقاومتی کل بدن بر سطوح سرمی فورین، آدیپولین و پروتئین واکنش پذیر C در مردان سالمند دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 15، شماره 30 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سپهلا همتی شکراب - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

الیه پیرعلائی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

ابراهیم بهرام - دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

ابراهیم احمدیان حیران - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

آیدا رزاقی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

نیر قیوم علایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: بافت چربی از مهمترین منابع سنتز و ترشح آدیپوکاین ها است. تغییر در محتوای این بافت می تواند تعادل را بهم زده و بدن را به سوی شرایط نامطلوب سوق دهد. هدف این مطالعه بررسی اثر تمرینات مقاومتی کل بدن بر سطوح سرمی فورین، آدیپولین و پروتئین واکنش پذیر C در مردان سالمند دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ مرد سالمند دارای اضافه وزن شرکت و به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل (۱۵ نفره) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۱۲ هفته، هر هفته ۳ جلسه به مدت ۶۰ دقیقه (به ترتیب ۱۰، ۴۰ و ۱۰ دقیقه گرم کردن، تمرین و سرد کردن) تمرینات مقاومتی را انجام دادند. نمونه های خونگیری ۴۸ ساعت قبل و بعد از دوره مداخله، برای سنجش سطوح سرمی فورین، آدیپولین و پروتئین واکنشگر C جمع آوری شد. اطلاعات با استفاده از آزمون کوواریانس و t زوجی در سطح معنی داری ۰.۰۵ تحلیل شدند. یافته ها: تمرینات TRX، باعث افزایش معنی دار در سطح سرمی فورین، آدیپولین و کاهش معنی دار در سطح سرمی پروتئین واکنشگر C در پس آزمون گروه تجربی نسبت به پیش آزمون شد ($P < 0.05$). نتایج آزمون کوواریانس نشان داد که میزان شاخص فورین و آدیپولین در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل افزایش و شاخص CRP کاهش معنی دار یافت ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد این نوع تمرینات بتواند در جهت کاهش بیماری های قلبی - عروقی و دیابت در افراد سالمند مفید باشد. همچنین با توجه به ارتباط این شاخص ها با اختلالات پیش دیابت و دیابت، می توانند به عنوان عوامل خطر با نشانگر زیستی یاد کرد.

کلمات کلیدی:

فورین، آدیپولین، CRP، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1923203>

