

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرین تنشی با شدت افزایشی همراه با مکمل سیر بر WISP-۱ در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: ۱۴۰۲)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۸

نویسندگان:

رضا فرضی زاده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

زینب یونس نامق - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: دارای اضافه وزنی و بیماریهای قلبی عروقی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان میباشند. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت افزایشی همراه با مکمل سیر روی WISP-۱ در مردان دارای اضافه وزن می باشد. روش پژوهشی: برای این منظور ۴۴ مرد دارای اضافه وزن داوطلب بعد از همگن سازی بر اساس ویژگیهای فردی و به روش تصادفی به ۴ گروه کنترل (۱۱ نفر)، مکمل (۱۱ نفر)، تمرین (۱۱ نفر) و تمرین مکمل (۱۱ نفر) تقسیم شدند. تمرینات در ۸ هفته و ۳ جلسه در هر هفته انجام شد. آزمودنی ها ابتدا ۵ دقیقه گرم کردن (حرکات کششی، پیاده روی و دویدن) انجام می دادند. نمونه خونی قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین گرفته شد و برای آنالیز شاخصها مورد استفاده قرار گرفت. جهت مقایسه بین گروه ها از آزمون آنالیز واریانس دو طرفه و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد و برای تغییرات درون گروهی از T همبسته در سطح معنی داری ($P < 0.05$) استفاده گردید. یافته ها: تجزیه و تحلیل مقادیر WISP-۱ آزمودنیها قبل و بعد از دوره پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس برای اندازه گیریهای تکراری با عامل بین گروهی نشان داد که اثر زمان، $40 = 41/4$ ، $P < 0.0001$ ، و تعامل گروه-زمان $F(3, 40) = 12/5$ ، $P < 0.0001$ ، معنی دار می باشد. نتایج آزمون بانفرونی نشان داد که بین تغییرات مقادیر WISP-۱ آزمودنیها در گروه کنترل با گروه مکمل ($P > 0.99$) غیر معنی دار بود ولی با گروه های تمرین ($P = 0.004$) و تمرین مکمل ($P < 0.0001$) این تفاوت معنی دار بود. همچنین تفاوت گروه های مکمل با با گروه تمرین مکمل ($P = 0.001$) از نظر آماری معنی دار بود. ولی تفاوت گروه تمرین و گروه تمرین مکمل از نظر آماری معنی دار نبود. ($P = 0.39$) نتیجه گیری: بهطور کلی ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت افزایشی سبب کاهش معنیدار WISP-۱ شد و این کاهش نیز در گروه مصرف سیر نیز مشاهده شد و در نهایت در گروه تمرین به همراه مصرف چای سبز، کاهش معنیدار این ادیوکاینها نسبت به گروه صرف تمرینی بیشتر بود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا، چای سبز، دارای اضافه وزنی، WISP-۱

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954752>

