

عنوان مقاله:

تاثیر دوازده هفته تمرین ترکیبی (هوازی- مقاومتی) بر مقادیر میوستاتین پلاسمایی نوجوانان چاق

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ایمان زکوی - کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم پزشکی آبادان، (نویسنده مسئول)

رفعت عیسی زاده - کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، تاثیر دوازده هفته تمرین ترکیبی (هوازی - مقاومتی) بر مقادیر میوستاتین پلاسمایی نوجوانان چاق بود. این مطالعه از نوعیمه تجربی است. تعداد 30 نوجوانان چاق به طور تصادفی در دو گروه تجربی (قد 165/28 سانتی متر، وزن 85/53 کیلوگرم، سن 13/73 سال) و گروه کنترل (قد 164/54 سانتی متر، وزن 83/02 کیلوگرم، سن 13/93 سال) تقسیم شدند. سپس گروه تجربی برنامه تمرین ترکیبی (تمرین هوازی شامل دویدن روی نوارگردان را به مدت 20 دقیقه و (تمرین مقاومتی با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه (1RM) با 10 تکرار در هر حرکت برای 2 نوبت) را به مدت 12 هفته انجام دادند. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند و تنها پی گیری شدند. نمونه خونی در حالتناشتا طی دو مرحله، 48 ساعت قبل و بعد از تمرینات برای سنجش میزان پلاسمایی میوستاتین گرفته شد. برای مقایسه درون گروهی از آزمون اُهمبسته و برای مقایسه بین گروهی از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که مقادیر وزن ($P=0.000$)، درصد چربی ($P=0.000$)، شاخصتوده بدنی ($P=0.000$) و میوستاتین ($P=0.000$) متعاقب انجام 12 هفته تمرین ترکیبی به طور معنی داری کاهش یافت و حداکثر اکسیژن مصرفی ($P=0.012$) به طور معنی داری افزایش یافت ($P\leq 0.05$). می توان نتیجه گیری کرد 12 هفته تمرین ترکیبی وزن، درصد چربی، شاخص توده بدنی و مقادیر پلاسمایی میوستاتین را در نوجوانان چاق کاهش می دهد. بنابراین اجرای برنامه تمرینی ترکیبی ممکن است در کاهش میوستاتین، پیشگیری آتروفی و کاهش توده عضلانی نوجوانان چاق موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی، میوستاتین، نوجوانان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/419417>

