

عنوان مقاله:

مقایسه تمرین های هوازی، مقاومتی و ترکیبی بر نیمرخ لیپیدی و آدیپونکتین در مردان غیر فعال

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 7، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمدعلی آذربایجانی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دکترای فیزیولوژی ورزش - دانشیار

بهرام عابدی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات - دکترای فیزیولوژی ورزش - استادیار

خلاصه مقاله:

مقدمه: به تازگی آدیپونکتین به عنوان یکی از تنظیم گران متابولیسم چربی مطرح شده است. اما پاسخ آن ها به فعالیت بدنی هنوز به درستی معلوم نیست. هدف این مطالعه تعیین اثر نوع ورزش بر نیمرخ لیپید و آدیپونکتین در مردان غیر فعال می باشد. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی تعداد 30 آزمودنی مرد به طور تصادفی در سه گروه فعالیت هوازی (30 دقیقه فعالیت با 60 تا 70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی)، مقاومتی (سه ست با 10 تکرار در هر حرکت با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه) و ترکیبی (فعالیت هوازی به مدت 20 دقیقه و فعالیت مقاومتی برای 2 ست) قرار گرفتند و نیمرخ لیپید و آدیپونکتین قبل و 24 ساعت پس از فعالیت در آن ها اندازه گیری شد. نتایج: نوع فعالیت بر پاسخ کوتاه مدت لیپید مؤثر بوده اما بر آدیپونکتین تأثیری نداشته است. غلظت های کلسترول تام و HDL-C در گروه مقاومتی 24 ساعت پس از فعالیت در مقایسه با مقادیر پایه کاهش معناداری نشان دادند. علاوه بر این، غلظت LDL-C نیز کاهش داشت اما این تغییر معنادار نبود. نوع تمرین بر پاسخ کوتاه مدت TG ی تأثیر بود. اما زمانی که داده های گروه ها با یکدیگر ترکیب شدند، کاهش معناداری در غلظت TG مشاهده شد ($p < 0/05$). نتیجه گیری: براساس نتایج داده ها مشخص شد پاسخ کوتاه مدت آدیپونکتین مستقل از نوع فعالیت است، اما فعالیت مقاومتی در مقایسه با فعالیت هوازی و ترکیبی اثر مثبت بیشتری بر تغییرات نیمرخ لیپید سرم دارد.

کلمات کلیدی:

آدیپونکتین، ورزش، لیپید، مردان غیر فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/443913>

