

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین منتخب هوازی بر سطح آدیپونکتین پلاسمایی، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی مردان جوان چاق

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

رضا نبی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

حسین خوران - کارشناسی ارشد مهندسی صنایع - صنایع دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین منتخب هوازی بر سطح آدیپونکتین پلاسمایی، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی مردان جوان چاق مورد میباشد. به همین منظور 32 نفر به طور هدفمند و تصادفی انتخاب و به 2 گروه کنترل و تجربی (تمرینات منتخب هوازی) تقسیم شدند. تمرین هوازی شامل 2 هفته اول تمرینات استقامتی با شدت پایین (40 تا 55 درصد ضربان قلب به مدت 20 دقیقه) و بعد از آن هم بر شدت (هر هفته 5 درصد ضربان تا رسیدن 70 درصد ضربان قلب) و هم مدت تمرین (هر جلسه 1 دقیقه) به مدت هشت هفته، افزوده شد. نمونه گیری خون در 2 مرحله پیش آزمون و پس آزمون از آزمودنیها گرفته شد. یافته های به دست آمده از این تحقیق نشان داد که در مرحله پیش آزمون تغییر معناداری در مقادیر آدیپونکتین پلاسمایی گروه تجربی نسبت به گروه کنترل مشاهده نشد. همچنین پس از هشت هفته تمرین، مقادیر آدیپونکتین در گروه تجربی افزایش معناداری را نشان داد. ($P=0/008$) همچنین پس از هشت هفته تمرین منتخب هوازی، سطح مقاومت به انسولین (HOMA-IR) در گروه تجربی کاهش معناداری را نشان داد. ($P=0/001$) همچنین پس از هشت هفته تمرین منتخب هوازی، BMI در گروه تجربی تغییر معناداری را نشان نداد. ($P=0/118$) پس از هشت هفته تمرین منتخب هوازی، مقادیر انسولین، گلوکز و WHR در گروه تجربی کاهش معناداری داشت. ($P < 0/05$) به نظر میرسد فعالیت هوازی میتواند به افزایش آدیپونکتین و بهبود حساسیت انسولینی منجر شده و این احتمال وجود دارد از بروز بیماریهای همچون چاقی، مقاومت انسولینی، تصلب شرایین، بیماریهای قلبی-عروقی، دیابت نوع 2 و سندروم متابولیک جلوگیری کند.

کلمات کلیدی:

تمرین منتخب هوازی، سطح آدیپونکتین پلاسمایی، انسولین، ترکیب بدنی مردان جوان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556445>

