

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرین هوازی روی چرخ کارسنج بر مقادیر آپلین، CRP و عوامل وابسته به چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

میترا مددی جابری - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجید وحیدیان رضازاده - استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه سیستان و بلوچستان

مهدی مقرنسی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه بیرجند

منصور کرجی بانی - استادیار گروه علوم و نایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

خلاصه مقاله:

چاقی با اختلالات متابولیکی زیادی از جمله تغییر در آدیپوکاین هایی مانند آپلین همراه است. آپلین آدیپوکاین تازه شناخته شده ای است که اغلب از بافت چربی احشایی ترشح می شود. سطوح در گردش آپلین به طور مستقیم با چاقی در ارتباط است. بررسی تاثیر 8 هفته تمرین هوازی روی چرخ کارسنج بر مقادیر آپلین، CRP و عوامل وابسته به چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. روش بررسی: در این پژوهش نمیه تجربی، تعداد 23 زن دارای اضافه وزن و چاق (میانگین سن 25-45 سال، قد $161 \pm 5/4$ سانتی متر، شاخص توده بدنی $30/08 \pm 2/84$ کیلوگرم بر متر مربع، وزن $78/21 \pm 9/32$ کیلوگرم) به صورت داوطلبانه شرکت کرده و به طور تصادفی در دو گروه تجربی (12 نفر) و کنترل (11 نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی، تمرینات هوازی چرخ کارسنج را به مدت 8 هفته، هفته ای 3 جلسه ی 16 تا 30 دقیقه ای با شدت 60-75 درصد ضربان قلب ذخیره بود انجام دادند. گروه کنترل در طول دوره ی پژوهش هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند. در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، پس از 14 ساعت ناشتایی، در شرایط یکسان، نمونه خون، جمع آوری و جهت بررسی سطوح پلاسمایی آپلین و CRP از روش الایزا استفاده شد. داده های حاصل با استفاده از آزمون های کولموگروف - اسمیرنوف، t مستقل و وابسته با نرم افزار SPSS 16 در سطح معناداری $P < 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. نشان داد سطوح پلاسمایی آپلین پس از 8 هفته تمرین کاهش $P = 0/72$ اما این کاهش معنادار نبود ($P \geq 0/05$) اما مقادیر $P = 0/04$ CRP کاهش معناداری داشت ($P \leq 0/05$). همچنین در گروه های تجربی، عوامل وابسته به چاقی (وزن، توده چربی، نسبت دور کمر به لگن و شاخص توده بدن) با کاهش معنادار همراه بود ($P \leq 0/05$). می توان بیان کرد که تمرین هوازی طولانی مدت، با بهبود عوامل وابسته به چاقی، و همچنین کاهش سطوح پلاسمایی CRP همراه بود.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، آپلین، CRP، عوامل وابسته به چاقی، چاقی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583627>

