

عنوان مقاله:

بررسی 8 هفته تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح سرمی کمرین، گلوکز و مقاومت به انسولین در مردان معلول چاق

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سیدامین پاپلی برواتی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان ایران

ملیحه سراوانی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان ایران

رجب محد یلقی - کارشناسی ارشد مدیریت تربیت بدنی و علوم ورزشی اداره ورزش و جوانان چابهار ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کمرین یک آدیپوسیتوکان جدید با وزن مولکولی 16 کیوالدالتون می باشد که در التهاب و توسعه مقاومت به انسولین شرکت دارد هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تمرینات مقاومتی دایره ای بر سطوح سرمی کمرین، گلوکز و مقاومت به انسولین در مردان معلول چاق بود روش تحقیق به این منظور 20 نفر از معلولین چاق شهر زاهدان با دامنه نسبی 5 ± 25 سال و شاخص توده بدنی $2/5 \pm 30$ کیلوگرم بر متر مربع به صور هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه تمرین مقاومتی دایره ای 10 نفر و گروه کنترل 10 نفر تقسیم شدند گروه تجربی به مدت 8 هفته و هفته ای 3 جلسه با مدت و شدت مشخص تمرین داشتند گروه کنترل در طول دوره پژوهش هیچ گونه برنامه ورزشی شرکت نکرد. برای مطالعه تاثیر مقاومتی بر متغیرهای مورد نظر، خونگیری در 3 مرحله پس از 12 ساعت ناشتا قبل از شروع تمرین، بلافاصله پس از یک جلسه و 48 ساعت پس از 8 هفته تمرین به عمل آمد. داده های حاصل با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف آنالیز از وایانس به اندازه گیری مکرر با نرم افزار spss در سطح معنی داری 0/05 اما کاهش معنی داری در گلوکز و مقاومت به انسولین مشاهده شد. $p < 0/05$ نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات مقاومتی دایره ای، کمرین و انسولین را تحت تاثیر قرار نمی دهد اما تمرینات می توانند گلوکز و مقاومت به انسولین را منجر به تغییرات متفاوتی نسبت به قبل از دوره تمرین کند بنابراین، این نوع تمرین برای کاهش گلوکز و مقاومت به انسولین در مردان چاق می تواند مفید باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، کمرین، مقاومت به انسولین، گلوکز، معلولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587137>

