

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین تناوبی شدید بر سطوح سرمی واسپین و مقاومت به انسولین زنان جوان دارای اضافه وزن و غیر فعال

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

معصومه سادات حسینی - دانش آموخته کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

صادق چراغ بیرجندی - دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر سطوح سرمی واسپین و مقاومت به انسولین زنان جوان دارای اضافه وزن و غیرفعال بود. برای این منظور تعداد 28 آزمودنی با میانگین سنی (20-30 سال) به صورت داوطلبانه جهت انجام آزمون ها و شرکت در مراحل تحقیق انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی $n=14$ و کنترل $n=14$ تقسیم شدند. آزمودنی های گروه تجربی تمرینات را به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته انجام دادند. ابتدای هر جلسه بعد از 10-15 دقیقه گرم کردن بدن، 30 ثانیه با حداکثر سرعت دویده و سپس 30 ثانیه راه رفتن عادی را با سه تکرار در هر جلسه انجام داده و در پایان هر جلسه 10-15 دقیقه به سرد کردن بدن پرداختند. خون گیری از آزمودنی ها در دو نوبت پی شآزمون (24 ساعت قبل از آغاز تمرین) و پس آزمون (48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین) انجام شد. تجزیه و تحلیل یافتهها با استفاده از روش آماره t زوجی جهت مقایسه درون گروهی و t مستقل برای مقایسه برون گروهی انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که هشت هفته تمرین تناوبی شدید بر سطح انسولین $p=0/009$ و سطوح سرمی واسپین $p=0/001$ در زنان جوان دارای اضافه وزن غیرفعال تاثیر معنی داری داشته، ولی بر سطح گلوکز $p=0/120$ و مقاومت بر انسولین $p=0/067$ زنان جوان دارای اضافه وزن و غیرفعال تاثیر معنی داری نداشته است. در کل نتایج تحقیق حاضر نشان داد که در یک دوره کوتاه مدت تمرینات HIIT میتوان سطح انسولین و واسپین را در زنان دارای اضافه وزن و غیرفعال کاهش داد ولی برای کاهش سطوح گلوکز و مقاومت به انسولین احتمالا باید به انجام تمرینات تناوبی بلندمدت همت گمارد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، واسپین، گلوکز ناشتای خون، انسولین، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/653993>

