

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات مقاومتی شدید بر سطوح سرمی پروتیین شوک گرمایی 72 و اینترلوکین-6 زنان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مریم آدینه پور - دانش آموخته کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

علی یعقوبی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر تمرینات مقاومتی شدید بر سطوح سرمی پروتیین شوک گرمایی 72 (HSP72) و اینترلوکین-6 (IL-6) در زنان دارای اضافه وزن و چاق پرداخت. آزمودنی ها 20 نفر از زنان 25 - 35 سال بودند که به صورت تصادفی به دو گروه مساوی کنترل ((با میانگین سنی $30 \pm 4 / 33$ سال و شاخص توده بدنی $28 / 59 \pm 2 / 92$ کیلوگرم بر متر مربع) و گروه تمرین مقاومتی شدید (با میانگین سن $17 \pm 4 / 31$ سال و شاخص توده بدنی $29 / 13 \pm 2 / 40$ کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم شدند. آزمودنی ها در گروه تمرینات مقاومتی شدید، تمرینات را به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه انجام دادند. تمرینات با رعایت اصل اضافه بار و با 5 - 8 تکرار در هفته اول تا چهارم و 12 - 15 تکرار در هفته های پنجم تا هشتم انجام شد. خونگیری از آزمودنی ها در دو نوبت پیش آزمون (24 ساعت قبل از شروع تمرینات) و پس آزمون (48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین) انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های تی همبسته و تی مستقل در محیط نرم افزار SPSS نسخه 23 انجام گردید. یافته ها حاکی از آن بود که هشت هفته تمرین مقاومتی شدید باعث افزایش معنادار سطح سرمی HSP72 در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق شده است ($p < 0 / 05$) ولی بین دو گروه کنترل و مقاومتی شدید تفاوت معنادار نبوده است ($0 / 05$)

$p < 0 / 05$) ولی بین گروه های کنترل و تجربی تفاوت معنادار نبود (05)

$p / 0$) و کاهش درصد چربی بدن (05)

$p < / 0$)

در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق داشت. طبق یافته های پژوهش به نظر می رسد اجرای یک دوره تمرینات مقاومتی شدید توانسته با کاهش فاکتورهای درصد چربی

و

BMI به بهبود عوامل التهابی منجر گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی شدید، پروتیین شوک گرمایی 72، اینترلوکین-6، اضافه وزن و چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774624>

