

## عنوان مقاله:

تاثیر دو شدت متفاوت تمرین تناوبی بر سطوح آیریزین و فاکتور رشدی فیبروبلاست 21 زن چاق و دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

زینب فیروزه - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری سبزوار ایران

محمد رضا حامدی نیا - استاد فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه سبزواری سبزوار ایران

امیرحسین حقیقی - دانشیار فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه سبزواری سبزوار ایران

سعید رضانی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه تهران تهران ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: افزایش هزینه انرژی در پیشگیری و درمان چاقی و کاهش عوارض آن، می تواند از طریق تحریک عوامل مرتبط با قهوه ای شدن بافت چربی سفید صورت گیرد. هدف مطالعه حاضر، بررسی تاثیر دوشدت مختلف تمرین تناوبی بر سطوح سرمی آیریزین و فاکتور رشدی فیبروبلاست 21 (FGF21) در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن و چاق بود. روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، 35 زن دارای اضافه وزن و چاق (سن  $39 \pm 58/3$  سال و شاخص توده بدن  $27 \pm 37/3$  کیلوگرم بر متر مربع) از بین شرکت کنندگان در فراخوان انتخاب شدند و به طور تصادفی ساده در سه گروه تمرین تناوبی سنگین (12 نفر)، تمرین تناوبی سبک (12 نفر) و گروه کنترل (11 نفر) قرار گرفتند. برنامه تمرینی شامل 12 هفته و سه جلسه در هفته بود. مدت جلسه های تمرین از 25 دقیقه در جلسه اول شروع و به 60 دقیقه در جلسه آخر رسید. قبل و بعد از دوره تمرینی برای اندازه گیری شاخص های آیریزین و FGF21 سرمی از همه آزمودنی ها در حالت ناشتا خونگیری شد. داده ها با استفاده از آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر، منووا و آنکووا در سطح معنی داری 05/0

## کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، چاقی، آیریزین، فاکتورهای رشدی فیبروبلاست

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813136>

