

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین حاد مقاومتی بر سطح سرمی آیریزین زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در علوم انسانی، چالشها و راه حل ها (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مهسا دیداری - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان

روح اله حق شناس - استاد رشته تربیت بدنی دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

فعال کردن بافت چربی قهوه ای می تواند رویکرد های جدیدی در کاهش مشکلات مربوط به چاقی فراهم نماید. در نتیجه انجام فعالیت بدنی، برخی مایوکاین ها نقش واسطه ای در تبدیل بافت چربی سفید به چربی قهوه ای را ایفا کرده اند که از عضلات ترشح می شوند و در تنظیم اکسیداسیون چربی و کاهش وزن موثرند. هدف از پژوهش حاضر، بررسی مقایسه تاثیر انواع تمرین حاد عضلات مرکزی و مقاومتی بر سطح سرمی آیریزین زنان دارای اضافه وزن می باشد. روشی که در این پژوهش استفاده شده است: 42 زن جوان دارای اضافه وزن با میانگین سنی $29/73 \pm 4/68$ ، میانگین وزن $74/35 \pm 5/92$ کیلوگرم و با میانگین نمایه توده بدنی $27/61 \pm 1/62$ در باشگاه آرش کمان گیر شهر تهران انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی تمرین مقاومتی و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرینی طی یک جلسه تمرین یک ساعته پروتکل تمرینی را اجرا کردند. نمونه گیری خونی یک ساعت قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرین انجام شد به میزان 10 میلی لیتر از ورید بازویی انجام شد. اندازه گیری سطح سرمی آیریزین به روش الایزا انجام گردید. برای توصیف ویژگی های آزمودنی ها شاخص های مرکزی و پراکندگی از آزمون شاپیروویلیک جهت تعیین نرمال بودن توزیع داده ها استفاده شد. همچنین جهت آزمودن فرضیه های تحقیق از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و در صورت معنا دار بودن اختلاف بین گروه ها جهت روشن شدن محل اختلاف از آزمون تعقیبی توکی در سطح معنا داری ($P \leq 0/05$) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که یک جلسه تمرین مقاومتی تاثیر معنا داری ($P=0/001$ و $P=0/000$) بر سطح سرمی آیریزین زنان دارای اضافه وزن نسبت به گروه کنترل داشت. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، به نظر می رسد تمرین حاد مقاومتی منجر به بهبود سطوح سرمی آیریزین زنان دارای اضافه وزن گردد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، آیریزین، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/869923>

