

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح سرمی لیپاز کبدی و شاخص توده بدنی مردان میانسال غیرفعال

محل انتشار:

همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

بختیار ترتیبیان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

رضا اصغرزاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه

مهدی کوشکستانی - دانشجوی ارشد فیزیولوژی دانشگاه علامه طباطبائی

شیوا ابراهیم پورنسرانی - دانشجوی ارشد فیزیولوژی دانشگاه علامه طباطبائی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آنزیم لیپاز کبدی به عنوان یکی از شاخص های آسیب کبدی شناخته می شود که با فعالیتهای شدید ورزشی افزایش می یابد. همچنین با افزایش وزن، به خصوص تجمع چربی شکمی که در میان مردان شایع است، فعالیت این آنزیم به طور قابل توجهی افزایش می یابد. هدف از این تحقیق بررسی اثر 8 هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح سرمی لیپاز کبدی و شاخص توده بدنی مردان میانسال غیرفعال بود. مواد و روش: در این تحقیق نیمه تجربی 26 مرد میانسال غیر فعال داوطلبانه شرکت کردند و به طور تصادفی به دو گروه تمرین و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته، با شدت 65 تا 75 درصد یک تکرار بیشینه و با افزایش تدریجی بار به تمرین پرداختند. شاخص های توده بدنی و سطوح سرمی آنزیم لیپاز کبدی در حالت ناشتایی، قبل و همچنین 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین جمع آوری و تغییرات مقادیر سرمی این آنزیم به وسیله دستگاه اتو آنالیز بررسی شد. از آزمون های تحلیل کواریانس، تی مستقل و زوجی جهت تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از تجزیه تحلیل آماری بیانگر عدم تغییرات معنادار آنزیم لیپاز در مردان میانسال غیرفعال بود ($P > 0.05$) اما شاخص توده بدنی کاهش معناداری را پس از 8 هفته تمرینات استقامتی نشان داد ($P < 0.05$) نتیجه گیری: با توجه به یافته های این تحقیق میتوان نتیجه گرفت که با توجه به عدم تغییرات لیپاز کبدی و تغییرات قابل توجه در شاخص توده بدنی تمرینات استقامتی با شدت متوسط عامل تهدید کننده ای برای سلامت سلول های کبدی به حساب نمی آید و میتواند یک راهکار ایمن کاهش وزن در مردان غیرفعال باشد.

کلمات کلیدی:

قدرتی، آنزیم، BMI، مرد، بی تحرک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884036>

