

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین استقامتی بر سطوح سرمی آدیپوکاین های لپتین و کمرین در مردان لاغر غیرفعال

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 18، شماره 5 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فتاح مرادی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سقز

اعظم حیدرزاده - مربی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ماکو

ویان وثوقی بانه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: لپتین آدیپوکاینی است که از طریق اثرات مستقیم متابولیسم اش بر بافت های محیطی، به مسیرهای اندوکراین مختلف پاسخگفته و یا آن ها را تنظیم می نماید. کمرین نیز یک آدیپوکاین جدید است که آدیپوژنز و متابولیسم سلول های چربی را تنظیم می کند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر تمرین استقامتی بر سطوح سرمی آدیپوکاین های لپتین و کمرین در مردان لاغر غیرفعال بود. مواد و روشها: در یک کارآزمایی نیمه تجربی، 20 مرد لاغر غیرفعال به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ویژگی-های عمومی آزمودنی ها و سطوح سرمی لپتین و کمرین (با روش الایزا)، قبل و پس از تمرین اندازه گیری شد. اندازه گیری ها (شامل نمونه گیری خون) پس از دوازده ساعت ناشتا (در ساعت 8 صبح) صورت گرفت. پروتکل تمرین استقامتی شامل دوازده هفته تمرینات کاردیو-زنی بود. نتایج: پس از کارسنج (3 جلسه تمرین در هفته، شدت 60 تا 70 درصد ضربان قلب ذخیره، مدت 20 تا 40 دقیقه در هر جلسه) بود. نتایج: پس از تمرین استقامتی، وزن، درصد چربی و نمایه توده بدن تغییر معنی داری نکرد ($P > 0/05$). اما حداکثر اکسیژن مصرفی بهبود یافت ($P = 0/004$). همچنین، تمرین استقامتی تأثیر معنی داری بر غلظت های سرمی کمرین و لپتین نداشت ($P > 0/05$). نتیجه گیری: دوازده هفته تمرین استقامتی تأثیری بر غلظت های سرمی آدیپوکاین های لپتین و کمرین مردان لاغر غیرفعال ندارد. به نظر می رسد این عدم تغییر احتمالاً به دلیل ثابت ماندن وزن و توده چربی به دنبال این دوره تمرینی باشد. البته، عملکرد قلبی-تنفسی آزمودنی ها متعاقب دوازده هفته تمرین استقامتی بهبود می یابد.

کلمات کلیدی:

تمرین، استقامتی، لپتین، کمرین، مردان، لاغر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947625>

