

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر آدیپونکتین سرمی، مقاومت به انسولین و شاخص‌های سندروم متابولیک در مردان مبتلا به سندروم متابولیک

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 5، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

کریم آزالی علمداری - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

اورهان خدایی - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرین تناوبی شدید بر سطوح آدیپونکتین، مقاومت به انسولین و شاخص‌های سندروم متابولیک در مردان مبتلا به سندروم متابولیک می‌باشد. 22 نفر مرد مبتلا به سندروم متابولیک به‌طور تصادفی به دو گروه (12 نفر) HIIT و کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. گروه HIIT به مدت هشت هفته و سه جلسه در هر هفته 6-12 وهله فعالیت شدید با شدت 80-85 درصد ضربان قلب ذخیره به مدت 2 دقیقه و استراحت فعال با شدت 50 درصد به مدت 2 دقیقه در حد اکثر ضربان قلب ذخیره و مدت 25-60 دقیقه تمرین کرد. در حالت پایه و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی نمونه‌های خون جمع‌آوری و سطوح آدیپونکتین، انسولین، گلوکز و نیمرخ لیپیدی به روش الیزا اندازه‌گیری شد. از آزمون t همبسته برای تحلیل داده‌ها استفاده و سطح معنی‌داری 05/0 در نظر گرفته شد. تحلیل داده‌ها نشان داد، تمرین HIIT باعث افزایش معنی‌دار سطوح آدیپونکتین و HDL می‌شود (05/0P)، همچنین، تمرین HIIT باعث کاهش وزن بدن، دور کم، BMI، متوسط فشارخون، گلوکز و مقاومت به انسولین شد (05/0P). با این‌حال تمرین HIIT تأثیر معنی‌داری بر انسولین نداشت (05/0P). به‌طور کلی، تمرین HIIT با افزایش آدیپونکتین، بهبود مقاومت به انسولین و شاخص‌های خطر سندروم متابولیک، نقش مهمی را به‌عنوان راهکار درمانی مؤثر برای بیماران سندروم متابولیک ایفا می‌کند.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید (HIIT)، مقاومت به انسولین، سندروم متابولیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1172239>

