

## عنوان مقاله:

اثر ۴ هفته بی تمرینی بر نشانگان سندرم متابولیک و زمان دویدن تا واماندگی در مردان تمرین کرده دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی، دوره 5، شماره 8 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمود نیک سرشت - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

عبدالحسین طاهری کلانی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

مهدی نیک سرشت - دانشجو دکتری دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سازگاری‌های متابولیکی ناشی از تمرین در اثر بی‌تمرینی کاهش می‌یابند، اما داده‌ها در خصوص مقایسه اثر بی‌تمرینی متعاقب انواع مختلف تمرین محدود است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثر ۴ هفته بی‌تمرینی بر نشانگان سندرم متابولیک و زمان دویدن تا واماندگی در مردان تمرین‌کرده مقاومتی و مردان تمرین‌کرده هوازی بود. روش شناسی: در این مطالعه نیمه‌تجربی، ۱۹ مرد (۲۵-۳۸ سال) تمرین‌کرده در گروه‌های مقاومتی (۱۰ نفر) و هوازی (۹ نفر) قرار گرفتند. گروه‌ها بر اساس سطح فعالیت ورزشی طی ۴ ماه گذشته (سه جلسه فعالیت با شدت متوسط در هفته)، سن و شاخص توده بدن (۲۵-۹/۲۹ کیلوگرم/مترمربع) مشابه بودند. آزمودنی‌ها به مدت ۴ هفته از انجام فعالیت ورزشی اجتناب کردند. پیش و پس از بی‌تمرینی، نمونه خون در حالت ناشتا برای سنجش غلظت سرمی گلوکز، انسولین، تری‌گلیسرید و HDL-C از آزمودنی‌ها اخذ گردید. در این مراحل، مدت زمان دویدن تا واماندگی با شدت  $vVO_{2max}$  روی نوارگردان ثبت شد. شاخص مقاومت به انسولین با روش HOMA-1R برآورد شد. یافته‌ها: پس از ۴ هفته بی‌تمرینی، HDL-C و مدت زمان دویدن تا واماندگی در گروه‌های تمرین‌کرده مقاومتی و هوازی به‌طور معنی‌داری کاهش یافت، این در حالی بود که غلظت تری‌گلیسرید در این گروه‌ها به‌طور معنی‌داری افزایش داشت (همه متغیرها،  $P < 0.05$ ). غلظت انسولین تنها در گروه تمرین‌کرده مقاومتی به‌طور معنی‌داری افزایش داشت ( $P = 0.02$ ). تغییر معناداری در غلظت گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین در پاسخ به بی‌تمرینی در این گروه‌ها مشاهده نگردید ( $P < 0.05$ ). نتیجه‌گیری: به‌نظر می‌رسد اثرات منفی بی‌تمرینی در استقامت هوازی و بیشتر نشانگان سندرم متابولیک در مردان تمرین‌کرده مقاومتی با مردان تمرین‌کرده هوازی مشابه بود. اما، اثرات منفی بی‌تمرینی در گروه تمرین‌کرده مقاومتی (با افزایش انسولین) بارزتر بود.

## کلمات کلیدی:

بی‌تمرینی، انسولین، مردان تمرین کرده

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1455796>

