

عنوان مقاله:

تمرینات تناوبی شدید نسبت به تمرینات هوازی با شدت متوسط از طریق افزایش اسپکسین تاثیر بیشتری بر مقاومت به انسولین دارند

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 15، شماره 57 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

رستم علی زاده - گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران
آیسان احسن - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران
پروانه نظرعلی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران
نجمه رضایی نژاد - ۴. دکتری فیزیولوژی ورزشی، آموزش و پرورش ایلام، ایلام، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی با کاهش آدیپوکاین های درگیر در مقاومت انسولینی از قبیل اسپکسین با مقاومت انسولینی همراه می باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر دو نوع تمرین هوازی و تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر سطح سرمی اسپکسین و مقاومت به انسولین در زنان دارای اضافه وزن بود. روش کار: ۳۰ زن دارای اضافه وزن به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت نمودند. آزمودنی ها به سه گروه تمرین HIIT، تمرین هوازی و گروه کنترل تقسیم شدند. تمرین HIIT شامل ۴ وهله ۴ دقیقه با شدت ۸۵-۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب با تناوب های ریکاوری فعال ۳ دقیقه ای بود. تمرین هوازی با شدت متوسط به مدت ۳۷ دقیقه بود. هر دو پروتکل تمرینی از نظر کیلوکالری مصرفی یکسان سازی شد. نمونه های خونی قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی اندازه گیری شد. انسولین، گلوکز، شاخص مقاومت انسولینی و سطح سرمی اسپکسین اندازه گیری شد. برای مقایسه تغییرات از آزمون آنالیز کوواریانس و تی زوجی استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد که تمرین HIIT با افزایش معنی دار غلظت سرمی اسپکسین در مقایسه با گروه کنترل همراه بود ($P=0.001$). علاوه بر این هر دو نوع تمرین موجب کاهش معنی دار غلظت انسولین، گلوکز و شاخص مقاومت انسولینی در مقایسه با گروه کنترل شدند ($P=0.001$)؛ اما تفاوت معنی داری بین دو گروه تمرینی در غلظت سرمی اسپکسین، انسولین و گلوکز و همچنین شاخص مقاومت به انسولین وجود نداشت ($P=0.05$)

کلمات کلیدی:

تمرین HIIT، تمرین هوازی، دیابت، اسپکسین، مقاومت انسولینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1879695>

