

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر مقادیر پلاسمایی گرلین آسپیل دار و شاخص توده بدنی مردان چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 15، شماره 30 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

حسین زارعی نژاد - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

هادی قاندي - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

مهران قهرمانی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد گیلان غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، گیلان غرب، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: گرلین یک هورمون پپتیدی می باشد که از ۲۸ اسیدآمینو تشکیل شده است و از سلول های اپسیلون بخش درون ریز لوزالمعده ترشح می شود و محرک احساس گرسنگی بوده و غلظت این هورمون پیش از خوردن غذا افزایش و پس از آن، کاهش می یابد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر مقادیر پلاسمایی هورمون گرلین آسپیل دار و شاخص توده بدنی مردان چاق است. مواد و روش ها: به این منظور ۲۰ مرد چاق ۱۸ تا ۲۲ سال با BMI بین ۲۹.۹ تا ۳۴.۹ کیلوگرم بر متر مربع در دو گروه ۱۰ نفره تجربی (شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا، سه جلسه در هفته که شامل تناوب های چهار دقیق های دویدن با شدت ۹۰ درصد ضربان قلب ذخیره با دو دقیقه ریکاوری فعال در هفته می شد. تمرینات تناوبی با شدت بالا در هفته اول سه ست بود و به طور فزاینده تا هفته چهارم هر هفته یک ست به آن اضافه می شد) و گروه ۱۰ نفره کنترل (بدون مداخله تمرینی) در طرح پیش و پس آزمون مورد مطالعه قرار گرفتند. پیش و پس از شش هفته تمرین قد و وزن آزمودنی های هر دو گروه برای سنجش شاخص توده بدنی اندازه گیری و نمونه خونی آنها جمع آوری و به آزمایشگاه برای سنجش مقادیر پلاسمایی هورمون گرلین آسپیل دار منتقل شد. داده ها به روش آماری t-test و تحلیل کوواریانس در سطح معناداری $P < 0.05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس افزایش معنادار مقادیر گرلین آسپیل دار و همچنین کاهش معنادار شاخص توده بدنی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل را نشان داد ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: نتایج حاکی از این است که شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا باعث افزایش گرلین آسپیل دار و کاهش شاخص توده بدنی شده و در کاهش وزن افراد چاق موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین، اشتها، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1923210>

