

عنوان مقاله:

تاثیر انواع تمرینات مقاومتی بر اشتها و سطوح سرمی اورکسین، گرلین و نوروپیتید ۷ در مردان غیرفعال

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 60، شماره 6 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

عبدالرضا جعفری چاشمی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مقصود پیری - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

محمد علی آذربایجانی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

حسن متین همایی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه تمرینات مختلف بدنی از طریق تاثیر بر هورمون‌های تنظیم کننده اشتها نقش مهمی در تعادل انرژی و کنترل وزن ایفا می‌کنند. هدف این پژوهش تعیین تاثیر انواع تمرینات مقاومتی (بالا تنه، پایین تنه و ترکیبی) بر میزان اشتها و هورمون‌های مرتبط با آن در افراد کم‌تحرک می‌باشد. روش کار چهل مرد جوان با میانگین سنی $15/22 \pm 7/0$ و شاخص توده بدنی $12/24 \pm 5/3$ به طور تصادفی در چهار گروه (1 کنترل، 2 تمرینات مقاومتی بالا تنه، 3 تمرینات مقاومتی پایین تنه و 4 تمرینات ترکیبی قرار داده شدند. تمرینات مقاومتی 8 هفته (3 جلسه در هفته) انجام شد. چهل و هشت ساعت قبل از شروع تمرینات و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی، 5 میلی لیتر خون ناشتا، از سیاهرگ آنتی کوبیتال آزمودنی‌ها گرفته شد و سپس هورمون رشد، اورکسین، گرلین و نوروپیتید ۷ به صورت الایزا مورد اندازه گیری قرار گرفت. نتایج در پاسخ به 8 هفته تمرینات مقاومتی پایین تنه و ترکیبی میزان هورمون‌های رشد، اورکسین، گرلین و نوروپیتید ۷ به طور معناداری نسبت به قبل از تمرینات افزایش پیدا کردند. از طرفی، تمرینات بالا تنه فقط موجب افزایش معنادار نوروپیتید ۷ نسبت به حالت پایه شد ($049/0p$). میزان افزایش هورمون اورکسین در گروه تمرینی پایین تنه نسبت به گروه کنترل بیشتر بود ($001/0p$). همچنین، میزان افزایش گرلین در پاسخ به تمرینات پایین تنه ($001/0p$) و ترکیبی ($021/0p$) نسبت به گروه کنترل بیشتر بود. از طرفی، در هر سه گروه تجربی میزان نوروپیتید ۷ بیشتر از گروه کنترل بود. تمایل به غذا خوردن در پاسخ به هر سه نوع مدل تمرینی افزایش یافت، اما تفاوت معناداری بین سه گروه تمرینی وجود نداشت. نتیجه گیری تمرینات قدرتی به ویژه تمرینات پایین تنه و ترکیبی از طریق افزایش هورمون‌های رشد، اورکسین، گرلین و نوروپیتید ۷ موجب افزایش اشتها می‌شود. همچنین، نوع تمرین مقاومتی بر میزان تغییرات اشتها پس از سازگاری با تمرینات تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی، اورکسین، نوروپیتید ۷، اشتها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/848126>



