



تاثیر تمرینات ورزشی پیلاتس بر سطوح سرمی ویسفاتین و کمترین زنان غیر فعال دارای اضافه وزن

مژده خواجه لندی^{۱*}، مرضیه صالح^۲

۱- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق

اردبیلی، اردبیل، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل،

ایران

*Email: md.khajehlandi@uma.ac.ir

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: ویسفاتین و کمترین از جمله آدیپوکین هایی هستند که در تنظیمات متابولیکی و همچنین اختلالات مرتبط با چاقی نقش دارند. از این رو هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر تمرینات ورزشی پیلاتس بر سطوح سرمی ویسفاتین و کمترین زنان غیر فعال دارای اضافه وزن بود.

روش کار: بدین منظور در مطالعه نیمه تجربی حاضر، ۲۸ زن دارای اضافه وزن (میانگین BMI 27.2 ± 1.1 کیلوگرم بر مترمربع) به طور داوطلبانه شرکت کردند و به طور تصادفی به دو گروه: تمرین پیلاتس (۱۴ نفر) و گروه کنترل (۱۴ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینی پیلاتس به مدت دوازده هفته (۳ جلسه در هفته، ۶۰ دقیقه در هر جلسه) به اجرا درآمد. در این مدت گروه کنترل هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند. نمونه خونی ۴۸ ساعت قبل و پس از هفته‌ی دوازدهم بعد از ۱۴-۱۲ ساعت ناشتای دو مرحله برای اندازه گیری سطوح سرمی ویسفاتین و کمترین، گرفته شد. از آزمون آماری تی وابسته جهت بررسی تغییرات درون گروهی متغیرها و از آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی تغییرات بین گروه‌های تحقیق استفاده گردید.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که پس از دوازده هفته تمرین پیلاتس میزان تغییرات ویسفاتین ($P=0/012$) و کمترین ($P=0/002$) در گروه تمرین، در مقایسه درون گروهی تفاوت معناداری نسبت به قبل از تمرین داشتند، همچنین در مقایسه بین گروهی نیز میزان تغییرات سطوح سرمی ویسفاتین ($P=0/035$) و کمترین ($P=0/018$) نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشتند.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج می توان این گونه بیان کرد که فعالیت ورزشی پیلاتس یک عامل تحریکی کافی برای کاهش ویسفاتین و کمترین در زنان غیر فعال دارای اضافه وزن می باشد.

کلید واژه ها: پیلاتس، ویسفاتین، کمترین، اضافه وزن