



تأثیر هشت هفته تمرین استقامتی و مقاومتی بر شاخص آتروژنیک و مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن

سعیده محمدی زارع^{۱*}، پروانه نظر علی^۲، رستم علی زاده^۳

۱- مولف مسئول - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

۲- دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

۳- استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.

چکیده

هدف: تحقیق حاضر به منظور بررسی تأثیر هشت هفته تمرین استقامتی و مقاومتی بر شاخص آتروژنیک و مقاومت به انسولین در مردان دارای اضافه وزن انجام گرفت. مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش را دانشجویان مرد دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۲۰ الی ۲۸ سال و شاخص توده بدنی بالای ۲۵ تشکیل دادند. از بین جامعه آماری تعداد ۲۶ نفر داوطلبانه و به طور تصادفی به سه گروه (۱) کنترل، (۲) تمرین مقاومتی و (۳) تمرین استقامتی تقسیم شدند. برنامه گروه مقاومتی شامل ۸ حرکت (۳ جلسه در هفته) بود که در هفته اول در دو ست ۱۰ تکراری و با ۳۰ درصد 1- RM و در هفته هشتم در چهار ست ۶ تکراری و با ۷۰ درصد 1- RM انجام شد. گروه تمرین هوازی نیز برنامه تمرینی شامل تمرین هوازی روی نوارگردان، ۳ روز در هفته، ۱۵ تا ۴۰ دقیقه با شدت ۵۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه، به مدت هشت هفته انجام دادند. نمونه خونی آزمودنی ها بعد از حدود ۱۰ ساعت ناشتایی در دو مرحله ۴۸ ساعت قبل از شروع تمرینات و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین از ورید بازویی گرفته شد. میزان فاکتورهای مورد نظر به روش الیزا و با استفاده از کیت انسانی اندازه گیری شد. یافته ها: نتایج نشان داد که مقاومت به انسولین در گروه تمرین مقاومتی کاهش یافته بود که از نظر آماری این کاهش معنادار نبود، اما در گروه تمرین استقامتی بطور معنادار کاهش یافته بود. شاخص آتروژنیک در هر دو گروه تمرین نسبت به کنترل با کاهش معنادار همراه بود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق، تمرین استقامتی و مقاومتی به بهبود شاخص آتروژنیک کمک می کند. همچنین تمرین استقامتی برای کاهش مقاومت به انسولین نسبت به تمرین مقاومتی مناسبتر می باشد.

واژگان کلیدی: تمرین استقامتی، تمرین مقاومتی، شاخص آتروژنیک، مقاومت به انسولین