



مقایسه تاثیرات هشت هفته تمرینات منتخب هوازی با ترکیبی بر سطوح ویسفاتین سرم و مقاومت به انسولین مردان چاق غیرفعال

نوروزی کمره، میرزاحسین^۱، جمشیدی، سعید^۲

۱-دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ارومیه، ۲- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان

مقدمه: ویسفاتین آدیپوکینی است که به تازه‌گی کشف شده است و مقدار آن در چربی احشایی زیاد است. همراه با چاقی سطوح پلاسمایی ویسفاتین افزایش می‌یابد. فعالیت بدنی روش مناسبی برای کاهش وزن و جلوگیری از چاقی و بیماری‌های مرتبط با چاقی است. هدف از این پژوهش مقایسه تاثیرات هشت هفته تمرینات منتخب هوازی با ترکیبی بر ویسفاتین سرم و مقاومت به انسولین مردان چاق غیر فعال بود.

روش‌شناسی: ۲۴ مرد چاق با میانگین سنی ۱۷/۳۳ سال و شاخص توده بدن ۳۱/۱۴ کیلوگرم بر مترمربع به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی به ۳ گروه ۸ نفره کنترل، تمرین هوازی و تمرین ترکیبی تقسیم شدند. تمرین شامل ۸ هفته، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه یک ساعت بود. قبل و بعد از اجرای پروتکل نمونه خونی گرفته شد. داده‌ها با روش‌های آماری t-test وابسته و t-test مستقل و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 18 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سطوح ویسفاتین در هر دو گروه تمرین هوازی ($p=0/003$) و تمرین ترکیبی ($p=0/013$) به طور معنی‌داری کاهش یافت و بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت ($p=0/627$). همچنین، شاخص مقاومت به انسولین در هر دو گروه تمرین هوازی ($p=0/005$) و تمرین ترکیبی ($p=0/001$) به طور معنی‌داری کاهش یافت و بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت ($p=0/570$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نتیجه می‌گیرد که تمرین هوازی و ترکیبی با کاهش نیمرخ لیپیدی، سطوح ویسفاتین و شاخص مقاومت به انسولین می‌تواند از چاقی و عوارض مرتبط با چاقی جلوگیری کند.

منابع

1. Mohammadi Domieh A. and Khajehlandi A. (2010). Effect of 8 weeks endurance training on plasma visfatin in middle- aged men. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 4: 174-179.
2. Nieves D.J., Cnop M., Retzlaff B., Walden C.E., Brunzell J.D., Knopp R.H., and Kahn S.E. (2003). The atherogenic lipoprotein profile associated with obesity and insulin resistance is largely attributable to intra-abdominal fat. *Diabetes*. 52:172-179.
3. Nshina, M., Kikuci, T., Vamakuzi, H. (2003). Relationship among systolic blood pressure, Serum insulin and leptin and visceral fat accumulation in obese children. *Hypertens Res.*, 4, pp: 281-288.