

اثر ۸ هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر واسبین پلاسمایی دختران چاق

چکیده

واسبین مهارگر پروتئاز سرین مشتق از بافت چربی احشایی آدیپوکین جدیدی است که اولین بار از بافت چربی احشایی موش ها ی صحرایی جداسازی و شناسایی شده است. زمانی که ، این حیوانات در اوج چاقی، افزایش وزن و مقاومت انسولینی بودند، غلظت سرمی و بافتی واسبین در آن ها افزایش داشت. هدف پژوهش حاضر، تاثیر ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر واسبین پلاسمایی دختران چاق بود. در این پژوهش ۲۴ نفر از دختران چاق به طور تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. برنامه تمرین ۸ هفته ای و هر هفته سه جلسه طبق برنامه تمرینی با شدت ۷۵ تا ۱۰۰ درصد HR_{max} و به صورت تناوبی بود. خونگیری پس از ۶ ساعت ناشتایی در مراحل مختلف با شرایط مشابه انجام و مقادیر واسبین پلاسمایی با استفاده از کیت واسبین شرکت ارگونوم فنلاند اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف، آزمون t مستقل و آزمون تعقیبی LSD در سطح معنی داری $\alpha \leq 0.05$ تحلیل شد. یافته ها نشان داد ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) باعث کاهش معنی دار مقادیر واسبین پلاسمایی در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل می شود.

واژگان کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT)، واسبین، دختران چاق