



بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات دایره‌ای شدید بر سطوح سرمی عامل مغذی

عصبی مشتق از مغز و آیریزین در زنان سالمند دارای سندروم متابولیک

زهرا نورالهی^۱، وحید ولی پور دهنو^۲، رسول اسلامی^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
- ۲- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. (*نویسنده مسئول)
- ۳- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

*Email: (valipour.v@lu.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت جسمانی از طریق افزایش مصرف انرژی و در نتیجه کاهش چربی‌های بدن محرکی مؤثر برای بهبود تندرستی سالمندان دارای سندرم متابولیک می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات دایره‌ای شدید بر سطوح سرمی BDNF و آیریزین در زنان سالمند دارای سندروم متابولیک در خرم‌آباد بود.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، تعداد ۱۸ زن سالمند (سن: 71.0 ± 6.17 سال، وزن: 62.22 ± 9.18 کیلوگرم، قد: 153.67 ± 3.27 سانتی‌متر) دارای سندرم متابولیک به‌طور داوطلبانه شرکت کردند. آزمودنی‌ها ضمن انجام امور روزمره خود در یک پروتکل ۸ هفته‌ای تمرین دایره‌ای با شدت بالا شرکت کردند که ۳ جلسه در هفته اجرا می‌شد. ۲۴ ساعت قبل از اجرای پروتکل تمرینی و ۴۸ ساعت پس از اتمام پروتکل تمرینی نمونه خونی توسط کارشناس آزمایشگاه از آزمودنی‌ها در حالت ناشتا بین ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۸ گرفته شد. برای اندازه‌گیری سطوح سرمی BDNF و آیریزین از کیت‌های الایزا استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t همبسته استفاده شد و سطح معنی‌داری $p < 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج افزایش معنی‌دار سطوح استراحتی سرمی BDNF و آیریزین در مقایسه با مقادیر پیش آزمون در زنان سالمند دارای سندرم متابولیک را نشان داد ($p < 0.05$).

نتیجه‌گیری: تمرینات دایره‌ای شدید در زنان سالمند دارای سندرم متابولیک غلظت‌های سرمی BDNF و آیریزین را افزایش می‌دهد و احتمالاً افزایش این دو عامل می‌تواند اثرات مفیدی بر نیمرخ لیپیدی این افراد داشته باشد.

کلید واژه‌ها: زنان سالمند، سندرم متابولیک، آیریزین، BDNF