

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح آیریزین زنان دارای اضافه وزن

اکبر دوپیکر\*<sup>۱</sup>، نگین کاظمی پور،

۱- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مسجد سلیمان،

مسجد سلیمان، خوزستان، ایران (\*نویسنده مسئول)

۲- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مسجد سلیمان، مسجد

سلیمان، خوزستان، ایران

\*Email: [akbardopaikar2014@gmail.com](mailto:akbardopaikar2014@gmail.com)

### چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطح آیریزین زنان دارای اضافه وزن بود.

روش کار: تعداد ۱۲ زن دارای اضافه وزن با میانگین سنی ( $37/4 \pm 7/1$  سال) و شاخص توده بدنی ( $27/2 \pm 8/3$ ) کیلوگرم بر مجذور قد به متر، به صورت داوطلبانه شرکت کردند. پروتکل تمرینی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و شدت تمرین برابر با ۷۰ درصد 1RM تعیین شد. تعداد تکرار هر حرکت ۸-۱۰ بود. از آزمودنی‌ها قبل و ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین، نمونه خون به صورت ناشتا اندازه گیری شد. وزن آزمودنی‌ها قبل و بعد از دوره تمرین اندازه گیری شد. از آزمون T وابسته در سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد سطح آیریزین بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی افزایش معناداری داشت ( $P=0/001$ ). همچنین کاهش معنادار وزن بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی را نشان داد ( $P=0/001$ ).

نتیجه گیری: با توجه به افزایش سطح آیریزین و کاهش وزن بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی، می‌توان اینگونه تمرینات رو برای کاهش

وزن به افراد چاق یا دارای اضافه وزن پیشنهاد کرد.

کلید واژه‌ها: تمرین مقاومتی، آیریزین، اضافه وزن.