

## تأثیر یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی دایرها با شدت‌های مختلف RM1 بر مقادیر پپتیدها/پروتئین‌های اورکسیزئنیک NPY و گرلین در دانشجویان مرد سالم

محمد رضا کردی<sup>۱</sup>، عباس قبری نیاکی<sup>۲</sup>، علی اصغر فلاحتی<sup>\*</sup>، علی‌رضا عباسی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت 1393/12/01 تاریخ پذیرش 1394/02/04

### چکیده

**پیش‌زمینه و هدف:** تأثیر فعالیت ورزشی بر پپتیدهای تنظیم‌گر اشتها از موضوعات مورد بحثی است که می‌تواند به یافتن راهکارهای پیشگیرانه و درمانی چاقی کمک کند. با این حال در این مورد اطلاعات زیاد نیست از این‌رو، هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی دایره با شدت‌های مختلف بر مقادیر نروپپتید وا (NPY) و گرلین در دانشجویان مرد سالم است.

**مواد و روش کار:** به منظور انجام این پژوهش، ۲۷ نفر دانشجوی مرد با میانگین و انحراف استاندارد سن ( $17.78 \pm 1.78$ )، قد ( $172 \pm 4.45$ )، وزن ( $68.85 \pm 5.39$ ) و BMI ( $22.99 \pm 1.11$ ) انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده به سه گروه با شدت‌های  $40^{\circ}$  درصد ( $n=9$ )،  $60^{\circ}$  درصد ( $n=9$ ) و  $80^{\circ}$  درصد ( $n=9$ ) RM1 تقسیم شدند. برنامه مقاومتی دایره‌ای شامل اکستنشن تنه، اسکات  $90^{\circ}$  درجه، پرس سینه، فلکشن زانو، پرس سر شانه ایستاده، جلو بازو با هالت، دراز نشست، پشت بازو با هالت، لیفت مرده، پاروی نشسته بود. تجزیه و تحلیل یافته‌ها با استفاده از آزمون‌های ANOVA یک‌سویه و جفتی و نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

**یافته‌ها:** فعالیت ورزشی مقاومتی دایرها در شدت‌های مختلف تأثیر فزاینده‌ای بر گرلین و NPY داشت و بین میانگین متغیرها در سه شدت فعالیت ورزشی، تفاوت معنی‌داری بعد از برنامه وجود نداشت (گرلین:  $P=0.96$ ; NPY:  $P=0.531$ ). در رابطه با تأثیر درون‌گروهی، برنامه مقاومتی با شدت  $60^{\circ}$  درصد بر گرلین ( $P=0.009$ ) و برنامه  $80^{\circ}$  درصد بر NPY ( $P=0.002$ ) معنی‌دار بود.

**نتیجه‌گیری:** بین تأثیر یک جلسه ورزش مقاومتی با شدت‌های مختلف بر سطوح گرلین و NPY تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، اما با افزایش شدت، تغییرات فزاینده گرلین و NPY بیشتر مشاهده شد.

**واژه‌های کلیدی:** ورزش مقاومتی دایره‌ای، گرلین، NPY، دانشجویان مرد

مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و ششم، شماره سوم، ص 243-251، خرداد 1394

آدرس مکاتبه: شیراز، دانشگاه شیراز، گروه تربیت بدنسی و علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۲۷۲۹۸۰۱۰

Email:ali.fallahi62@gmail.com

### مقدمه

فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر بیان ژنی و غلطت مرکزی و محیطی پپتیدها/پروتئین‌های اورکسیزئنیک نروپپتید

<sup>۱</sup> استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران

<sup>۲</sup> دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آمل

<sup>۳</sup> استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز (نویسنده مسئول)

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران

<sup>۵</sup> Neuropeptide Y

<sup>۶</sup> Agoti-related protein

<sup>۷</sup> Obstatin

<sup>۸</sup> Leptin

<sup>۹</sup> Proopiomelanocortin

<sup>۱۰</sup> Visphatin

تأثیر فعالیتهای ورزشی استقامتی حاد و بلندمدت بر مقدار گرلین آسیل دار در حیوانات بررسی شده است، اما طبق اطلاعات موجود هیچ‌گونه پژوهشی در رابطه با تأثیر تمرين مقاومتی دایره‌ای حاد بر مقدار گرلین آسیل دار و NPY در نمونه‌های انسانی به خصوص با تکیه بر شدت‌های مختلف انجام نشده است.

نتایج پژوهش‌هایی که به بررسی تأثیر فعالیتهای ورزشی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر گرلین تام و NPY پرداخته‌اند، ضدونقیض است. وانگ و همکارانش (۲۰۰۸) (۱۲) به بررسی تأثیر فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت (۴۰ دقیقه) و بلندمدت (۴۰ دقیقه در روز، به مدت ۵ روز در هفته برای ۸ هفته) دویندن رت‌های چاق بر روی نوارگردان با سرعت ۲۰ مایل در دقیقه با ۵ درجه شیب بر سطوح گرلین، اوبستاتین و NPY در پلاسمای هیپوتالاموس پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد، فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت هوازی تغییری در مقدار گرلین و اوبستاتین پلاسمای ایجاد نکرد، اما مقدار NPY را کاهش داده است. همچنین فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت، مقدار گرلین و اوبستاتین هیپوتالاموس را کاهش داده است. در بررسی تأثیر فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت بر غلظت گرلین، تغییری در غلظت‌های پلاسمایی این هورمون بعد از قایقرانی زیر حداکثر کوتاه‌مدت، دویندن دوچرخه‌سواری و دویندن حداکثر در آزمودنی‌های سالم مشاهده نشد. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان‌دهنده افزایش (۱۵، ۱۶)، یا کاهش (۱۳، ۱۴) و یا بدون تأثیر بودن (۱۷-۱۹) فعالیت ورزشی بر گرلین تام هستند. دیده شده است گرلین تام در بی فعالیتهای ورزشی در ورزشکاران نخبه (۱۴)، ۶۰-۹۰ دقیقه دویندن (۱۶) و در ادامه فعالیت ورزشی مقاومتی با تأکید بر انقباض درون‌گرا عضلات (۲۰) افزایش یافته است. علاوه بر این ۶۰ دقیقه دویندن، گرلین آسیل دار را سرکوب کرده است (۲۱).

آخرًا مشخص شده است گرلین تأثیرات قلبی و عروقی محافظتی نیز دارد و تزریق خارجی آن اتساع عروقی را افزایش می‌دهد، عملکرد اندوتیال را بهبود می‌بخشد، از مرگ سلولی سلول‌های عضله قلبی جلوگیری کرده و فشارخون را کاهش می‌دهد (۲۲). ازانجایی که ورزش مقاومتی دایره‌ای با شدت‌های مختلف کم تا زیاد با در گیر کردن حجم وسیعی از عضلات می‌تواند تعادل منفی انرژی قابل قبول و همچنین سیگنانال‌های متabolیکی متعددی را به راه اندازد، فرضیه این پژوهش این است که این نوع پروتکل می‌تواند در شدت‌های مختلف تأثیر معنی داری بر مقدار گردن خون گرلین و NPY ایجاد کند. همچنین با توجه به مطالب گفته شده و نتایج ضدونقیض و عدم بررسی پاسخ گرلین و NPY به یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی حاد دایره‌ای هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی

ضدونقیض هنوز سوالات متعددی بی‌پاسخ مانده است. گرلین به دو شکل آسیل دار و بدون آسیل در گردن خون وجود دارد (۴). گرلین آسیل دار، پیتید ۲۸ آمینواسیدی و از پیتیدها/پروتئین‌های اورکسیزینیک است که نخستین بار در سال ۱۹۹۹ در معده رت شناسایی شد (۵). گرلین آسیل دار همچنین به عنوان عامل نوظهوری در تنظیم روده ای-مغزی و تعادل انرژی است (۶). گرلین آسیل دار تأثیر بالقوه‌ای بر رفتار دریافت غذا دارد و گرسنگی را افزایش می‌دهد و نقش کلیدی در تغذیه و تعادل انرژی دارد (۶). گرلین موجود در گردن خون عمدتاً از معده ترشح می‌شود و عامل تحریک‌کننده ترشحی هورمون رشد است و گلوكز خون را نیز افزایش می‌دهد (۸، ۷). تزریق کوتاه‌مدت و بلندمدت مرکزی و محیطی گرلین آسیل در رت‌ها موجب پرخوری<sup>۱</sup> شده و گرسنگی را در انسان‌های با وزن طبیعی تحریک می‌کند (۹).

۲۸ سال پیش NPY توسط تاتموتو<sup>۲</sup> و مات<sup>۳</sup> (۱۱) کشف شد. این پیتید ۳۶ اسید‌آمینه‌ای به گروه پیتیدهای لوزال‌معده‌ای تعلق دارد و نام آن از حرف مفرد Y که به خاطر داشتن چندین تیروزین افزایش از اسید‌آمینه تیروزین گرفته شده است. این ماده از فراوان‌ترین پیتیدهای مغزی است که در سیستم عصبی و محیطی نیز یافت می‌شود. از مهم‌ترین وظایف این پیتید، تحریک رفتار دریافت غذا با تأثیر محیطی بر مصرف کربوهیدرات است. این پیتید، انگیزش برای خوردن را افزایش می‌دهد و حس سیری را با افزایش اندازه وعده‌غذا به تعویق می‌اندازد ازین‌رو نقش مهمی در تنظیم رفتار دریافت غذا و وزن بدن دارد (۱۱).

پاسخ گرلین و NPY به فعالیتهای ورزشی کوتاه‌مدت و بلندمدت و بی‌غذایی و روزه‌داری بر اشتها و انگیزش برای دریافت غذا مؤثر است. گزارش شده است روزه‌داری یا ناشتاپی و افزایش اشتها و رفتار دریافت غذا در بی انجام فعالیت ورزشی به دلیل تعادل انرژی منفی ایجاد شده و سطوح برخی از پیتیدهای اورکسیزنتیک هیپوتالاموسی و فراتر از هیپوتالاموس نظیر گرلین آسیل و NPY می‌باشد.

تاکنون اکثر پژوهش‌ها به بررسی گرلین تام پلاسمایی در پاسخ به فعالیتهای ورزشی حاد (کوتاه‌مدت و بلندمدت مقاومتی یا هوازی) و بلندمدت طولانی پرداخته‌اند و پژوهش‌ها در رابطه با گرلین آسیل دار محدود است. هرچند برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند در یک شرایط خاص ممکن است، فعالیت ورزشی مقاومتی گرلین گردن خون را سرکوب کرده و دریافت غذا را کاهش دهد.

<sup>1</sup>. Hyperphagia

<sup>2</sup>. Tatemoto

<sup>3</sup>. Mutt

مقاومتی با وزنه به شکل تمرینات دایره‌ای در ۳ دور با شرایط یکسان برای همه ۲۷ نفر مشتمل بر ۱۰ حرکت (اکستنشن تنه، اسکات ۹۰ درجه، پرس سینه خوابیده، فلکشن زانو، پرس سر شانه ایستاده، جلو بازو با هالت، دراز نشست، پشت بازو با هالت، لیفت مرده، پاروی نشسته با دستگاه) انجام شد. زمان هر ایستگاه برای انجام حرکت، ۳۰ ثانیه و فعالیت در بین ایستگاه‌ها بدون استراحت بود که بعد از پایان هر دور، یک دقیقه استراحت در نظر گرفته شد. برای شروع انجام آزمون ۳۰ دقیقه قبل از تمرین آزمودنی‌ها خون‌گیری به عمل آمد و بلافصله بعد از اتمام تمرینات مقاومتی دایره‌ای نیز برای بار دوم خون‌گیری انجام شد. همچنین برای جلوگیری از تأثیر ریتم شباهتر روزی همه آزمون‌ها در یک ساعت مشخص از روز انجام شد.

#### نحوه سنجش متغیرها:

برای اندازه‌گیری متغیرهای مربوط به ترکیب بدن آزمودنی‌ها از وسایل مربوط به سنجش قد و وزن بدن استفاده شد (دستگاه قد سنج، ترازو) برای سنجش مقادیر گرلین و NPY پلاسمایی از روش ELISA و کیت مربوطه استفاده شد.

#### روش آماری:

بعد از انجام آزمون ks و مشخص شدن طبیعی بودن توزیع داده‌ها، برای سنجش تفاوت معنی‌دار در پیش و پس‌آزمون در هر گروه، آزمون t همبسته و برای تعیین تفاوت معنی‌دار بین سه گروه از آنالیز واریانس یک‌طرفه و به دنبال آن در صورت وجود تفاوت معنی‌دار بین سه گروه در متغیرهای موردنظر آزمون تعقیبی و برای انجام محاسبات از نرمافزار SPSS ویرایش ۱۶ استفاده شد.

#### یافته‌ها

شاخص‌های سن، قد، وزن و BMI آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها به طور خلاصه در جدول شماره ۱ ارائه شده است. بررسی انجام شده با استفاده آزمون ANOVA نشان داد تفاوت معنی‌داری بین این شاخص‌ها در هر سه گروه وجود ندارد.

دایره‌ای کوتاه‌مدت با شدت‌های متفاوت ۴۰ درصد، ۸۰ درصد و ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه بر مقادیر پپتیدها/پروتئین‌های اورکسیتینیک NPY و گرلین در دانشجویان مرد سالم است.

#### مواد و روش کار

تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون است.

پس‌آزمون	مداخله	پیش‌آزمون	گروه‌ها
T2	X1	T1	G1
T2	X2	T1	G2
T2	X3	T1	G3

#### نمونه آماری:

نمونه آماری از طریق فراخوان، از بین دانشجویان پسر رشته تربیت‌بدنی دانشگاه شهرکرد داوطلب شرکت در پژوهش بعد از تکمیل پرسشنامه‌های پژوهشی مرتبط با وضعیت سلامتی به تعداد ۲۷ نفر از دانشجویان که هیچ‌گونه بیماری و منع حرکتی نداشتند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی ساده به سه گروه تمرین مقاومتی با شدت‌های ۴۰ درصد یک تکرار بیشینه (n=۹)، ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه (n=۹) و ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه (n=۹) تقسیم شدند.

طرح تحقیق، مراحل و چگونگی ارزیابی و آزمایشات:

پس از تقسیم آزمودنی‌ها به سه گروه تمرین با پروتکلهای ۴۰، ۸۰ و ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه، ابتدا در روز اول، قد و وزن آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. پس از آشنازی آزمودنی‌ها با فرایند انجام برنامه و مشخص شدن میزان رکورد (یک تکرار بیشینه) حرکات موردنظر در آزمون، روز دوم تمرین گروه‌های مشخص شد. با توجه به اینکه آزمودنی‌های دانشجو در خوابگاه به سر بردن قبلاً از انجام آزمون آزمودنی‌ها از نظر شرایط تغذیه‌ای یکسان‌سازی شدند و به همه یک تغذیه یکسان داده شد و بعد برنامه تمرین

متغیرهای وابسته	جدول (۱): میانگین مقادیر مربوط به سن، قد، وزن و شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها و مجموع در هر سه گروه موردمطالعه
مقدار احتمال	(n=۲۷) همه آزمودنی‌ها (%)۸۰ (n=۹) ۴۰ (n=۹)
سن (سال)	۲۱.۴۰(۱.۷۸) ۲۱.۳۳(۱.۸۰) ۲۱.۷۷(۲.۱۰) ۲۱.۱۱(۱.۵۳)
قد (متر)	۱.۷۲(۰.۰۴۲) ۱.۷۳(۰.۰۴۵) ۱.۷۳(۰.۰۳۹) ۱.۷۱(۰.۰۴۴)
وزن (کیلوگرم)	۶۸.۸۵(۵.۳۹) ۶۹.۳۸(۵.۰۶) ۶۹.۲۶(۶.۷۸) ۶۷.۹۱(۴.۶۲)
شاخص توده بدنی (کیلوگرم بر مترمربع)	۲۲.۹۹(۱.۱۱) ۲۲.۰۸(۱.۲۰) ۲۲.۹۰(۱.۴۴) ۶۷.۹۱(۰.۶۹)

جدول شماره ۲ خلاصه شده است. همان‌گونه که در این جدول مشاهده می‌شود، به‌طورکلی، یک جلسه تمرین مقاومتی با

مقادیر میانگین گرلین پلاسمای NPY آزمودنی‌ها به همراه مقادیر مربوط به تغییرات درون‌گروهی و بین گروهی متغیرها در

شماره ۲). با توجه به جدول شماره ۲ و میانگین تغییرات NPY می‌توان دید برسی میزان افزایش این هورمون در گروه‌ها با شدت‌های گوناگون با استفاده آزمون آنوا یکسیوه تفاوت معنی‌داری با یکدیگر ندارد. درحالی‌که برسی تغییرات درون‌گروهی نشان‌دهنده تأثیر معنی‌دار گروه تمرینی با شدت درصد بر NPY می‌باشد.

شدت‌های متفاوت تأثیر فزاینده‌ای بر مقدار گرلین پلاسمای دارد. مقدار احتمال آزمون ANOVA نشان می‌دهد، بین تأثیر شدت‌های مختلف یک جلسه تمرین مقاومتی بر مقادیر گرلین پلاسمای قبل و بعد از انجام پروتکل تمرینی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، درحالی‌که بررسی درون‌گروهی با استفاده آزمون تی زوجی نشان می‌دهد، یک جلسه تمرین مقاومتی با شدت ۶۰ درصد، تأثیر فزاینده معنی‌داری بر گرلین پلاسمای آزمودنی‌ها دارد (جدول

**جدول (۲): مقادیر میانگین گرلین و NPY، انسولین و گلوکز و مقادیر P مربوطه در سه گروه مورد مطالعه.**

متغیر	شدت (گروه‌ها)	ANOVA	مقادیر	قبل از تمرین	از تمرین	بلافاصله بعد	مقدار احتمال آزمون	مقایسه
گرلین (pg/ml)	%۴۰			۱۴.۴۴(۲.۵۴)	۱۴.۴۸(۱.۶۶)	۱۴.۵۸(۱.۶۶)	۰.۹۶	درون‌گروهی
	%۶۰			۱۴.۴۰(۱.۲۹)	۱۶.۰۶(۱.۴۰)	۱۶.۰۶(۱.۴۰)	*	۰.۰۰۹
	%۸۰			۱۵.۴۶(۱.۰۵)	۱۵.۷۴(۰.۸۴)	۱۵.۷۴(۰.۸۴)	۰.۶۰	
		مقدار احتمال آزمون آزمون		۰.۴۱			۰.۹۶	
NPY (pg/ml)	%۴۰			۶۸۱.۰۰(۸۰.۸۵)	۷۳۵.۷۷(۷۸.۳۹)	۷۳۵.۷۷(۷۸.۳۹)	۰.۲۲۷	۰.۰۰۷
	%۶۰			۷۲۲.۲۲(۴۳.۳۴)	۷۶۵.۷۷(۴۸.۰۷)	۷۶۵.۷۷(۴۸.۰۷)	۰.۱۴۲	*
	%۸۰			۷۰۸.۷۸(۳۰.۳۹)	۷۵۰.۸۹(۲۹.۵۷)	۷۵۰.۸۹(۲۹.۵۷)	*	۰.۰۰۲
		مقدار احتمال آزمون آزمون		۰.۲۹۷			۰.۵۳۱	
انسولین (μIU/ml)	%۴۰			۶.۷۲(۳.۷۸)	۵.۸۳(۳.۴۸)	۵.۸۳(۳.۴۸)	۰.۶۶۵	
	%۶۰			۶.۱۶(۲.۸۰)	۱۰.۰۴(۴.۴۵)	۱۰.۰۴(۴.۴۵)	۰.۰۶۲	
	%۸۰			۷.۵۲(۳.۵۸)	۸.۵۴(۱.۹۲)	۸.۵۴(۱.۹۲)	۰.۵۴۳	
		مقدار احتمال آزمون آزمون		۰.۲۹۵			*	۰.۰۰۴
گلوکز (mg/dl)	%۴۰			۶۴.۵۵(۱۳.۷۴)	۷۰.۴۴(۱۴.۷۴)	۷۰.۴۴(۱۴.۷۴)	۰.۲۵۸	
	%۶۰			۵۸.۴۴(۸.۶۷)	۷۰.۶۶(۱۳.۵۳)	۷۰.۶۶(۱۳.۵۳)	*	۰.۰۳۲
	%۸۰			۴۷.۰۰(۷.۱۴)	۵۸.۳۲(۱۱.۶۲)	۵۸.۳۲(۱۱.۶۲)	*	۰.۰۴۲
		مقدار احتمال آزمون آزمون		*۰.۰۰۵			۰.۱۰۲	

(p=۰.۰۳۹) معنی‌دار است در حالی‌که بین گروه‌های تمرینی ۶۰ و ۸۰ درصد (p=۰.۵۶۴) تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. همان‌گونه که جدول شماره ۲ نشان داده شده است، برسی تغییرات درون‌گروهی نشان‌دهنده این مطلب است که هیچ‌یک از شدت‌های تمرین مقاومتی بر مقادیر انسولین خون آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌دار نداشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش از محدود پژوهش‌هایی است که تأثیر ورزش مقاومتی دایره‌ای را بر هورمون‌ها و پیتیدهای اشتها موردنبررسی قرار داده است. در بررسی نتایج پژوهش‌ها باید به این نکته دقت کرد که تعادل منفی ایجادشده برای تحریک اشتها و افزایش رفتار

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود برسی تغییرات گلوکز خون نشان می‌دهد، بین تأثیر شدت‌های متفاوت تمرین مقاومتی بر گلوکز خون نیز تفاوت معنی‌داری بعد از اجرای برنامه وجود ندارد. البته بررسی تغییرات درون‌گروهی نشان داد تمرین مقاومتی با شدت‌های ۶۰ و ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه تأثیر معنی‌داری بر گلوکز خون دارد درحالی‌که تأثیر تمرین مقاومتی با ۴۰ درصد تکرار بیشینه معنی‌دار نیست.

در مورد انسولین، بررسی نتایج با دیگر متفاوت است. بین تأثیر شدت‌های متفاوت تمرین مقاومتی بعد از اجرای تمرین، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان می‌داد این تفاوت‌ها بین گروه تمرینی ۴۰ درصد و ۶۰ درصد (p=۰.۰۰۴) و همچنین بین گروه‌های تمرینی ۴۰ و ۸۰ درصد

با آگوتو لنسوپسیتی<sup>۱</sup> را افزایش می‌دهد. گروه‌های موربدپژوهش در این تحقیق ۵ گروه بود، گروه کنترل، گروه تمرین مقاومتی با شدت ۴۰ درصد ۱RM، گروه تمرینی با شدت ۶۰ درصد، گروه تمرین مقاومتی با شدت ۸۰ درصد و گروه تمرین ترکیبی (۸۰+۶۰+۴۰)٪ ۱RM). در همه گروه‌ها، مقادیر بیان پروتئین مرتبط با آگوتو لنسوپسیتی افزایش یافت، اما میزان افزایش در گروه تمرینی با شدت ۶۰ درصد بیشتر بوده است. با توجه به نقش مشابه AGRP و گرلین و با توجه به نتایج پژوهش قبری نیاکی و همکارانش، احتمالاً ورزش مقاومتی دایره‌ای با شدت ۶۰ درصد سطوح هورمون اشتلهای گرلین و AgRP را بیشتر افزایش می‌دهد. فتحی و همکارانش (۲۰۱۰) با بررسی تأثیر شدت فعالیت ورزشی بر غلظت‌های پلاسمایی و بافتی گرلین آسیل دار در رتهای ناشتا به این نتیجه رسیدند که تمرین ورزشی روی نوارگردان، گرلین آسیل دار پلاسمایی در حالت ناشتابی (روزه‌داری) را افزایش می‌دهد که البته به شدت فعالیت ورزشی بستگی دارد. در این پژوهش، ۲۳ رت نژاد ویستار نر در ۴ گروه فعالیت ورزشی پرشدت (VO<sub>2max</sub> ۸۰ تا ۸۵٪)، با شدت متوسط (۷۰ تا ۷۵٪)، کم شدت (۵۰ تا ۵۵٪) و کنترل بی‌حرکت و بدون فعالیت روی نوارگردان شرکت داشتند. مدت برنامه ۱۲ هفته دویدن روی نوارگردان با شیب صفر درجه، یک ساعت در روز، ۵ روز در هفته بود. نتایج پژوهش نشان می‌داد سطوح گرلین آسیل دار در عضله سولئوس و پلاسمای در هر دو گروه پر شدت و با شدت متوسط افزایش و در بخش انتهایی معده کاهش یافته است. هرچند مورپورگو<sup>۲</sup> و همکارانش تأثیری بر غلظت‌های گرلین تام در حالت ناشتا یا روزه‌داری و غیر روزه‌داری بعد از ۳ هفته تمرین ورزشی زنان و مردان چاق گزارش نکرددند (۲۷). با این حال نتایج ضدونقیضی در رابطه با تأثیر تمرین و فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت در آزمودنی‌های حیوانی و انسانی وجود دارد که علت برخی از آن‌ها مشخص نشده است. ابال<sup>۳</sup> و همکارانش با بررسی تأثیرات ۵ هفته تمرین ورزشی مقاومتی بر غلظت گرلین پلاسمای در رتهای باشندگان به این نتیجه رسید تمرین باعث کاهش غلظت گرلین می‌شود که این میزان کاهش با ۴،۶ درصد کاهش در وزن بدن همراه بوده است (۲۸). قبری نیاکی و همکارانش (۲۰۰۹) نتیجه گرفتند ۶ هفته تمرین ورزشی در شدت‌های کم تا زیاد به کاهش مقادیر گرلین تام در پلاسمای و عضله سولئوس منجر می‌شود (۲). آندرسون و همکارانش به این نتیجه رسیدند یک جلسه تمرین هوایی روی نوارگردان با افزایش معنی‌دار مقادیر

دریافت غذا بهشت، مدت زمان و نوع فعالیت ورزشی بستگی دارد (۲۳) از این‌رو تغییر هر یک از متغیرهای پژوهشی فوق ممکن است پاسخ‌های متفاوتی را ایجاد کند.

یکی از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که یک جلسه ورزش مقاومتی دایره‌ای با شدت ۶۰ درصد ۱RM افزایش معنی‌داری در گرلین آسیل دار ایجاد می‌کند. در مقایسه با این پژوهش، برخی از مطالعات پیشین که تأثیر فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت را بر غلظت گرلین بررسی کرده‌اند، تغییری در غلظت‌های گرلین پلاسمایی بعد از فعالیت‌هایی همچون قایقرانی با شدت زیر بیشینه کوتاه‌مدت، دویدن، دوچرخه‌سواری و دویدن بیشینه در آزمودنی‌های سالم گزارش نکردند. احتمالاً دلیل عدم وجود تفاوت‌های معنی‌دار گرلین پلاسمای در مطالعات کوتاه‌مدت پیشین به دلیل تعادل انرژی منفی محدود ناکافی در هنگام این برنامه‌ها و همچنین آزمودنی‌ها و یا نوع پروتکل استفاده شده باشد. تاکنون پاسخ گرلین آسیل دار به فعالیت ورزشی مقاومتی دایره‌ای بررسی نشده است ولی همان‌گونه که گفته شد برخی گزارش‌ها نشان‌دهنده افزایش (۱۴،۱۳)، کاهش (۱۵،۱۶) و یا بدون تأثیر بودن (۱۷-۱۹) فعالیت ورزشی بر گرلین تام در پی فعالیت‌های ورزشی در ورزشکاران نخبه (۱۴)، ۶۰-۹۰ دقیقه دویدن (۱۶) و در ادامه فعالیت ورزشی مقاومتی با تأکید بر انقباض درون‌گرا عضلات (۲۰) گزارش شده است. علاوه بر این، ۶۰ دقیقه دویدن، گرلین آسیل دار را کاهش داده است (۲۱). دیگر پژوهشگران نشان دادند ۲۰ دقیقه قایقرانی با شدت بیشینه و ۶۰، ۳۰، ۲۰ دقیقه رکاب زدن با شدت ۵۰ وات، با افزایش گرلین تام در مقایسه با گروه کنترل همراه بوده است (۱۴). اگرچه، ۳۰ دقیقه آزمون دوی فزاینده روی نوارگردان تا ۱۰۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی (۱۶)، ۶۰ دقیقه دویدن بر روی نوارگردان با شدت ۷۵ درصد حداکثر باز جذب اکسیژن (۱۸)، ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری در مقاومت ۱۰۰ وات (۱۳) و ۴۵ دقیقه دوچرخه‌سواری در شدت آستانه لاكتات (۱۵) غلظت گرلین تام را تغییر نداده است. با توجه به این طیف وسیع از پاسخ‌ها به فعالیت ورزشی، نقش گرلین در پاسخ به فعالیت ورزشی، هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است، اما ممکن است، گرلین در تمايزپذيری و ترکیب ميوبلاستها در سلول‌های عضلانی آسيب‌ديده (۲۴) و درنتیجه در پاسخ سازگاری عضلات اسکلتی در پی فعالیت ورزشی نقش داشته باشد.

قبری نیاکی و همکارانش (۲۰۱۰) با بررسی تأثیر کوتاه‌مدت و حاد یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی دایره‌ای نشان دادند فعالیت ورزشی مقاومتی دایره‌ای حاد بیان پروتئین مرتبط

<sup>1</sup>.lymphocyte agouti-related protein

<sup>2</sup>.Morpurgo

<sup>3</sup>.Ebal

لذا، افزایش سطوح گرلین و NPY با یکدیگر ارتباط دارند. باوجود این، بر اساس نتایج برخی از پژوهش‌ها، پاسخ‌های این دو پیتید، اغلب با یکدیگر همسان نیست. وانگ و همکارانش (۲۰۰۸) تأثیر دوین دن کوتاه‌مدت (۴۰ دقیقه) و بلندمدت (۴۰ دقیقه در روز، به مدت ۵ روز در هفته برای ۸ هفته) را روی نوارگردن با سرعت ۲۰ مایل در دقیقه با ۵ درجه شیب در رت‌های چاق شده از روش تغذیه‌ای بر سطوح گرلین، اوستاتین و NPY در پلاسمای هیپوپotalاموس مورد مطالعه قرار دادند (۱۲). نتایج این پژوهش نشان داد فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت هوازی تغییری در مقادیر گرلین و اوستاتین پلاسما ایجاد نکرده است، اما مقادیر NPY را کاهش داده است. همچنین فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت مقادیر گرلین و اوستاتین هیپوپotalاموس را کاهش و NPY را افزایش داده است. باوجود این، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند، اشتها و وزن بدن رت‌های چاق با استفاده از فعالیت ورزشی از طریق کاهش سطوح گرلین در هیپوپotalاموس کاهش می‌یابد. در این پژوهش محققین اشاره می‌کنند که بعد از فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت، NPY پلاسما کاهش و NPY هیپوپotalاموس افزایش یافته است. NPY رفتار دریافت غذا را تحریک می‌کند و عمدتاً به‌وسیله هیپوپotalاموس ترشح می‌شود؛ و از این‌رو با رفتار غذا خوردن رت‌های چاق بی‌ارتباط است. افزایش NPY هیپوپotalاموسی بعد از فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت، رفتار دریافت غذا را افزایش و انرژی مصرفی را کاهش‌نمی‌دهد که احتمالاً مکانیسم بازخوردی محافظتی برای جلوگیری از خستگی مفرط است. این پژوهشگران نتیجه گرفتند که عدم تغییر در گیرنده GHSR-1a mRNA-NPY در هیپوپotalاموس نشان می‌دهد، فعالیت ورزشی حد نمی‌تواند بر سنتز این عوامل مؤثر باشد. اینکه چرا افزایش NPY در گروه‌های دیگر معنی‌دار نیست، ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد، در گروه ۴۰ درصد با وجود افزایش NPY، اما به دلیل واریانس بالای نمونه‌ها و یا عدم ایجاد تعادل منفی کافی و در گروه ۰ درصد به خاطر سطوح اولیه زیادتر در مقایسه با دیگر گروه‌ها و احتمالاً عوامل دیگر که مشخص نیست دلایل نتایج به دست آمده باشد. به‌طور خلاصه این تحقیق نشان داد بین یک جلسه ورزش مقاومتی با شدت‌های مختلف بر سطوح گرلین و NPY تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، اما با افزایش شدت، تغییرات فزاینده گرلین و NPY بیشتر مشاهده می‌شود. نتایج این تحقیق می‌تواند در مراکز بالینی و ورزشی جهت پیشگیری و درمان چاقی مورداستفاده قرار گیرد.

گرلین تام همراه بوده است که این موضوع نیز با کاهش معنی‌دار محتوای گلیکوزنی عضله دوقلوی ساق پا و کبد همراه بوده است (۲۹). با توجه به این تحقیق و نتایج دیگر تحقیقات و ازآنجایی که گرلین نقش تنظیم‌کننده متابولیکی نیز دارد، می‌توان گفت تغییرات گلوكز و گلیکوزن عضلانی و یا به‌گونه‌ای دیگر، میزان انرژی مصرفی هم از دلایل تأثیرگذار بر افزایش یا کاهش مقادیر گرلین می‌باشد. قنبری نیاکی و همکارانش در پژوهش جدید (۲۰۱۰) خود به بررسی تأثیر دو پروتکل غیر هوازی آزمون رست و یک جلسه کیک بوکسینگ غیر مبارزه‌ای بر پاسخ هورمون نیسفاتین-۱<sup>۱</sup> و هورمون‌های تنظیم‌کننده گلوكز پرداختند (۳۰). آن‌ها نتیجه گرفتند مقادیر پلاسمایی GH، انسولین، گلوكز به میزان معنی‌داری بعد از دو آزمون و جلسه فعالیت ورزشی غیر هوازی افزایش یافت، اما تغییرات معنی‌داری در نیسفاتین-۱ دیده نشد که احتمالاً دلیل آن وضعیت روزه‌داری یا بی‌غذایی آزمودنی‌ها بوده است. هورمون نیسفاتین-۱ پروتئین مشتق شده از فرایندهای هیپوپotalamوسی کنترل‌کننده اشتہای رت‌ها بیان می‌شود. پیشنهاد شده است نیسفاتین-۱ که در سلول‌های تولیدکننده معده‌ای گرلین نیز تولید می‌شود، ممکن است گرلین بدون آسیل و گرلین محیطی رت‌های بدون محدودیت غذایی را مهار کند. این تحقیق نشان‌دهنده تأثیر عوامل هورمونی جدید بر مقادیر گرلین است که اخیراً بررسی شده است.

عدم معنی‌داری تأثیر ورزش مقاومتی با شدت ۴۰ درصد ممکن است به کم بودن تعادل منفی انرژی ایجادشده معطوف شود و دلیل احتمالی عدم معنی‌داری تأثیر تمرين مقاومتی با شدت ۴۰ درصد به بالا بودن مقادیر اولیه گرلین و یا افزایش بیشتر عوامل بازدارنده ترشحی گرلین چون انسولین باشد. با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های دیگر هنوز نمی‌توان به‌طورقطعه جمع‌بندی جامع و کاملی را در رابطه پاسخ گرلین آسیل دار به فعالیت‌های ورزشی کوتاه‌مدت داشت، از این‌رو به تحقیقات بیشتری نیاز است. از دیگر نتایج این پژوهش، تأثیر معنی‌دار یک جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی دایره‌ای پر شدت (۸۰٪ IRM) بر NPY بود. در رابطه با تأثیر فعالیت ورزشی بر تغییرات NPY، اطلاعات بسیار محدودتر است. از آنجایی که گرلین با فعال کردن سلول‌های عصبی محتوی NPY در هسته کمانی هیپوپotalاموس و بازداری نرون‌های پرواوپیوملانوکورتین منجر به افزایش رفتار دریافت غذا می‌شوند

<sup>۱</sup>.nesfatin-1

**References:**

1. Ghanbari-Niaki A, Saghebjoo M, Rahbarizadeh F, Hedayati M, Rajabi H. A single circuit-resistance exercise has no effect on plasma obestatin levels in female college students. *Peptides* 2008;29(3):487–90.
2. Ghanbari-Niaki A, Abednazari H, Tayebi SM, Hossaini-Kakhak A, Kraemer RR. Treadmill training enhances rat agouti-related protein in plasma and reduces ghrelin levels in plasma and soleus muscle. *Metab* 2009; 58:1747–52.
3. Ghanbari-Niaki A, Fathi R, Kakhak SA, Farshidi Z, Barmaki S, Rahbarizadeh F, Kraemer RR. Treadmill exercise's reduction of agouti-related protein expression in rat liver. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2009; 19:473–84.
4. Chen CY, Asakawa A, Fujimiya M, Lee SD, Inui A. Ghrelin gene products and the regulation of food intake and gut motility. *Pharmacol Rev* 2009;61(4):430–81.
5. Kojima M, Hosoda H, Date Y, Nakazalo M, Matsuo H, Kangawa K. Ghrelin is a growth hormone releasing acyl peptide from stomach. *Nature* 1999;402:656–60.
6. St-Pierre DH, Wang L, Taché Y. Ghrelin: a novel player in the gut-brain regulation of growth hormone and energy balance. *News Physiol Sci* 2003;18:242–6.
7. Arosio M, Ronchi CL, Gebbia C, Cappiello V, Beck-Peccoz P, Peracchi M. Stimulatory effects of ghrelin on circulating somatostatin and pancreatic polypeptide levels. *J Clin Endocrinol Metab* 2003;88(2):701–4.
8. Broglio F, Benso A, Castiglioni C, Gottero C, Prod'Am F, Destefanis S, et al. The endocrine response to ghrelin as a function of gender in humans in young and elderly subjects. *J Clin Endocrinol Metab* 2003;88:1537–42.
9. Wren AM, Small CJ, Abbott CR, Dhillo WS, Seal LJ, Cohen MA, et al. Ghrelin causes hyperphagia and obesity in rats. *Diabetes* 2001;50(11):2540–7.
10. Tatemoto K, Carlquist M, Mutt V. Neuropeptide Y--a novel brain peptide with structural similarities to peptide YY and pancreatic polypeptide. *Nature* 1982;296(5858):659–60.
11. Wang J, Chen C, Wang R-Y. Influence of short- and long-term treadmill exercises on levels of ghrelin, obestatin and NPY in plasma and brain extraction of obese rats. *Endocrine* 2008;33(1):77–83.
12. Erdmann J, Tahbaz R, Lippl F, Wagenpfeil S, Schusdziarra V. Plasma ghrelin levels during exercise - effects of intensity and duration. *Regul Pept* 2007;143(1-3):127–35.
13. Jürimäe J, Jürimäe T, Purge P. Plasma ghrelin is altered after maximal exercise in elite male rowers. *Exp Biol Med (Maywood)* 2007;232(7):904–9.
14. Vestergaard ET, Dall R, Lange KHW, Kjaer M, Christiansen JS, Jorgensen JOL. The ghrelin response to exercise before and after growth hormone administration. *J Clin Endocrinol Metab* 2007;92(1):297–303.
15. Sartorio A, Morpurgo P, Cappiello V, Agosti F, Marazzi N, Giordani C, et al. Exercise-induced effects on growth hormone levels are associated with ghrelin changes only in presence of prolonged exercise bouts in male athletes. *J Sports Med Phys Fitness* 2008;48(1):97–101.
16. Dall R, Kanaley J, Hansen TK, Møller N, Christiansen JS, Hosoda H, et al. Plasma ghrelin levels during exercise in healthy subjects and in growth hormone-deficient patients. *Eur J Endocrinol* 2002;147(1):65–70.
17. Burns SF, Broom DR, Miyashita M, Mundy C, Stensel DJ. A single session of treadmill running has no effect on plasma total ghrelin concentrations. *J Sports Sci* 2007;25(6):635–42.

18. Kraemer RR, Durand RJ, Acevedo EO, Johnson LG, Kraemer GR, Hebert EP, et al. Rigorous running increases growth hormone and insulin-like growth factor-I without altering ghrelin. *Exp Biol Med (Maywood)* 2004;229(3):240–6.
19. Kraemer RR, Durand RJ, Hollander DB, Trynbeck JL, Hebert EP, Castracane VD. Ghrelin and other glucoregulatory hormone responses to eccentric and concentric muscle contractions. *Endocrine* 2004;24(1):93–8.
20. Broom DR, Stensel DJ, Bishop NC, Burns SF, Miyashita M. Exercise-induced suppression of acylated ghrelin in humans. *J Appl Physiol* 2007;102(6):2165–71.
21. Zhang G, Yin X, Qi Y, Pendyala L, Chen J, Hou D, et al. Ghrelin and cardiovascular diseases. *Curr Cardiol Rev* 2010;6(1):62–70.
22. Ghanbari-Niaki A, Nabatchian S, Hedayati M. Plasma agouti-related protein (AGRP), growth hormone, insulin responses to a single circuit-resistance exercise in male college students. *Peptides* 2007;28(5):1035–9.
23. Filigheddu N, Gnocchi VF, Coscia M, Cappelli M, Porporato PE, Taulli R, et al. Ghrelin and desacyl ghrelin promote differentiation and fusion of C2C12 skeletal muscle cells. *Mol Biol Cell* 2007;18(3):986–94.
24. Ghanbari-Niaki A, Saghebjoo M, Rashid-Lamir A, Fathi R, Kraemer RR. Acute circuit-resistance exercise increases expression of lymphocyte agouti-related protein in young women. *Exp Biol Med (Maywood)* 2010;235(3):326–34.
25. Fathi R, Ghanbari-Niaki A, Kraemer RR, Talebi-Garakani E, Saghebjoo M. The effect of exercise intensity on plasma and tissue acyl ghrelin concentrations in fasted rats. *Regul Pept* 2010;165(2-3):133–7.
26. Morpurgo PS, Resnik M, Agosti F, Cappiello V, Sartorio A, Spada A. Ghrelin secretion in severely obese subjects before and after a 3-week integrated body mass reduction program. *J Endocrinol Invest* 2003;6(8):723–7.
27. Ebal E, Cavalie H, Michaux O, Lac G. Effect of amoderate exercise on the regulatory hormones of food intake in rats. *Appetite* 2007;49(2):521–4.
28. Andersson U, Treebak JT, Nielsen JN, Smith KL, Abbott CR, Small CJ, et al. Exercise in rats does not alter hypothalamic AMP-activated protein kinase activity. *Biochem Biophys Res Commun* 2005;329:719–25.
29. Ghanbari-Niaki A, Kraemer RR, Soltani R. Plasma nesfatin-1 and glucoregulatory hormone responses to two different anaerobic exercise sessions. *Eur J Appl Physiol* 2010;110(4):863–8.

## EFFECTS OF A SINGLE SESSION CIRCUIT-RESISTANCE EXERCISE AT DIFFERENT INTENSITIES ON OREXIGENIC PEPTIDES/PROTEINS NPY AND GHRELIN IN HEALTHY MALE STUDENTS

*Mohammad Reza Kordi<sup>1</sup>, Abbas Ghanbari Niaki<sup>2</sup>, Ali Asghar Fallahi<sup>3\*</sup>, Alireza Abbasi<sup>4</sup>*

*Received: 20 Feb, 2015; Accepted: 24 Apr, 2015*

### **Abstract**

**Background & Aims:** The effect of exercise on appetite regulating peptides is an important issue that can help to find solutions for prevention and treatment of obesity. Also, there is not much information about it. Therefore, the purpose of this study was to evaluate the effects of a single session circuit-resistance exercise in difference intensities 40, 60, and 80% of 1 repeated maximum (1RM), on orexigenic peptides/proteins NPY and ghrelin in healthy male student.

**Materials & Methods:** Twenty seven male student with mean and standard deviation age ( $21.40 \pm 1.78$ ), height ( $1.72 \pm 0.045$ ), weight ( $68.85 \pm 5.39$ ) and BMI ( $22.99 \pm 1.11$ ) were selected and randomly divided into 3 resistance exercise groups with intensity of 40% (n=9), 60% (n=9) and 80% (n=9) 1RM. Resistance circuit exercise program include trunk extension, skate 90 degree, bench press, knee extension, upper press, biceps with halter, sit up, tree ceps with halter, dead lift, rowing. Then ANOVA and Pair t-test were used for analyzing the data in SPSS.

**Results:** Analysis of data showed, acute circuit exercise with difference intensity had a incremental effect on ghrelin and NPY but there was not any significant differences between three intensities (ghrelin,  $p=0.96$  and, NPY,  $p=0.531$ ). Also, within group effect of acute circuit exercise with intensity of 60% and 80% have significant effects on ghrelin ( $p=0.009$ ) NPY ( $p=0.002$ ), respectively

**Conclusion:** Our study suggests that there is not any significant difference between effects of different intensity acute circuit exercise on ghrelin and NPY but it was more significant with increasing intensity of incremental effects of circuit exercise.

**Keywords:** Acute circuit exercise, Ghrelin, NPY, Male student

**Address:** Department of Exercise Sciences, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

**Tel:** +989127298010

**Email:** Ali.fallahi62@gmail.com

SOURCE: URMIA MED J 2015: 26(3): 251 ISSN: 1027-3727

---

<sup>1</sup> Assistant Professor of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Amol, Amol, Iran

<sup>3</sup> Assistant Professor of Exercise Physiology, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran (Corresponding Author)

<sup>4</sup> MSc Department of Sport Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran