

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط بر سطوح GDF-15، تروپونین و CRP پلاسمای مردان جوان چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 7، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

عبدالحق ریگی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت

محسن غفرانی - دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه سیستان

معصومه هلالی زاده - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) و تداومی با شدت متوسط (MICT) بر مقادیر GDF-15، تروپونین و CRP مردان جوان چاق بود. روش شناسی: 45 مرد جوان چاق با شاخص توده بدنی بیشتر از 30، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در 3 گروه 15 نفره شامل MICT، HIIT و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه‌های HIIT و MICT تمرینات را به مدت 8 هفته و هر هفته سه جلسه انجام دادند. خون‌گیری از همه آزمودنی‌ها متعاقب 10 ساعت ناشتایی شبانه در دو مرحله: 1. 24 ساعت قبل از شروع مطالعه و 2. 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی انجام شد. آزمون One way ANOVA و آزمون تعقیبی توکی برای بررسی تغییرات بین گروهی و آزمون t وابسته برای بررسی تغییرات درون گروهی، در سطح معناداری $P \geq 0/05$ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد تمرین HIIT روی سطوح پلاسمایی GDF-15، تروپونین I و CRP در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری ایجاد کرد ($P < 0/05$). در گروه MICT نیز سطوح پلاسمایی GDF-15 و CRP در مقایسه با گروه کنترل تغییر معنادار نشان داد ($P < 0/05$)، اما مقدار تروپونین I تغییر معناداری نشان نداد ($0/05$)

کلمات کلیدی:

CRP، GDF-15، MICT، HIIT، تروپونین I

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151892>

