

عنوان مقاله:

مقایسه آثار بلند مدت و حاد تمرینات هوازی تداومی و تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر شاخص های التهاب عروقی (E-selectin, ICAM-1) در مردان غیرفعال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 6، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

کامران قدرتی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی

بهمن میرزایی - استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت

وحید تادیبی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم

خلاصه مقاله:

هدف: مولکول های چسبان شاخص های نوینی است که به عنوان یکی از حلقه های ارتباط چاقی، کم تحرکی، و بیماری های قلبی عروقی مورد تأکید قرار گرفته است. هدف مطالعه حاضر مقایسه هوازی تداومی و تناوبی با شدت بالا بر شاخص های التهاب عروقی در مردان غیر فعال دارای اضافه وزن می باشد. روش شناسی: 36 نفر آزمودنی داوطلب از جامعه آماری افراد چاق کم تحرک با سن، درصد چربی و وزن ($83/24 \pm 83/1$ سال، $85/33 \pm 48/1$ درصد، $9/91 \pm 66/3$ کیلوگرم) انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. برنامه های تمرین شامل 8 هفته تمرین هوازی تداومی با شدت 65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه و تناوبی به صورت 4 ست در هر جلسه (شدت کار 70 تا 95 درصد HRmax) اجرا شد. خون گیری در سه مرحله شامل، پیش از آغاز، 48 ساعت پس از خاتمه دوره تمرین و بلافاصله پس از یک جلسه تمرین، صورت گرفت. داده ها با استفاده از آزمون آماری آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر 3×3 در سطح معنی داری $P > 05/0$ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نشان داد که مقادیر ICAM-1 و E-selectin در گروه هوازی تداومی به ترتیب به میزان $7/3$ و $13/6$ درصد به صورت معنی دار ($P \leq 05/0$) و در گروه HIIT کاهش ICAM به میزان $01/5$ درصد به صورت معنی دار ($P \leq 05/0$) و کاهش E-Selectin به میزان $3/0$ درصد غیر معنی دار بود ($05/0$)

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، تمرین هوازی تناوبی با شدت بالا، التهاب عروقی، ICAM-1 و E-selectin، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151928>

