

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکمل ویتامین D بر اینترلوکین-6 و اینترلوکین-15 زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

بهرام عابدی - بلوار آیت الله خامنه ایی، خیابان دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات تلفن: ۰۹۱۸ ۸۶۶۷۶۶۲ دورنویس:
۰۸۶۴۳۲۵۷۵۵۵ پست الکترونیک: abedi@iaumahallat.ac.ir

شادی افشار - گروه تربیت بدنی، واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: ویتامین D نقش مهمی در درمان و پیشگیری از سندروم متابولیک دارد که ممکن است مزایای تمرین ورزشی را افزایش دهد. مطالعه حاضر با هدف تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکمل ویتامین D بر اینترلوکین-6 و اینترلوکین-15 زنان دارای اضافه وزن انجام گرفت. مواد و روش ها: در این پژوهش نیمه تجربی که با طرح پیش آزمون- پس آزمون انجام گرفت، ۶۰ زن دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال به صورت در دسترس انتخاب و در ۴ گروه ۱۵ نفری تمرینات مقاومتی، ویتامین D، تمرین مقاومتی همراه با ویتامین D و دارونما قرار گرفتند. نمونه های خونی آزمودنی ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون (پس از ۸ هفته تمرین) جمع آوری شد. پروتکل تمرینی شامل ۸ هفته اجرای تمرینات مقاومتی بود که سه جلسه در هفته برگزار شد. آزمودنی ها در دو گروه مصرف ویتامین روزانه میزان ۳۰۰۰ واحد ویتامین D را به صورت کپسول مصرف نمودند (شب و قبل از خوابیدن). همچنین آزمودنی های گروه دارونما نیز از دارونمای لاکتوز دریافت کردند. داده های به دست آمده توسط آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری تحلیل شد ($P < 0.05$). یافته ها: تمرین مقاومتی و تمرین مقاومتی همراه با مصرف ویتامین D باعث کاهش معنی دار اینترلوکین-6 و افزایش معنی دار اینترلوکین-15 زنان دارای اضافه وزن گردید ($P < 0.05$). دیگر نتایج حاکی از اثر بیشتر تمرین مقاومتی همراه با مصرف ویتامین D در مقایسه با تمرین مقاومتی به تنهایی در کاهش اینترلوکین-6 و افزایش اینترلوکین-15 بود ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد که زنان دارای اضافه وزن و چاق با استفاده از مصرف ویتامین D همراه با تمرین مقاومتی احتمالا می توانند از بروز فشارهای التهابی ناشی از انجام فعالیت های ورزشی و پیامدهای بعدی آن جلوگیری کنند.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، ویتامین D، اینترلوکین-6، اینترلوکین-15

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1250903>

