

عنوان مقاله:

اثر ۱۰ هفته تمرین هوازی شدید بر غلظت پلاسمایی سایتوکاین های ضدالتهابی و تستوسترون در مردان غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 3، شماره 2 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

عبدالحسین طاهری کلانی

محمود نیک سرشت

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق: افزایش سایتوکاین های ضدالتهابی از طریق تمرین ورزشی یکی از روش های پیشنهاد شده برای کاهش التهاب مزمن است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ۱۰ هفته تمرین هوازی شدید بر سایتوکاین های ضدالتهابی و رابطه تغییرات آنها با هورمون تستوسترون و ترکیب بدنی در مردان جوان انجام شد. روش تحقیق: ۲۰ مرد غیرفعال ۲۰-۳۰ سال برای شرکت در این پژوهش داوطلب شدند که به صورت تصادفی به دو گروه کنترل $n=9$ و تمرین هوازی ($n=11$) تقسیم بندی شدند. در شرایط پایه و پس از هفته های پنجم و دهم تمرین غلظت پلاسمایی IL-4، IL-10 و تستوسترون به روش الیزا و درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به باسن (WHR) و شاخص توده بدن (BMI) اندازه گیری شد. برنامه ی تمرین هوازی شامل ۳۰ دقیقه کار روی دوچرخه کارسنج با شدت ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه بود که به صورت فزاینده به ۵۰ دقیقه با شدت ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه در هفته دهم رسید. نتایج: تحلیل واریانس یک طرفه با اندازه گیری مکرر نشان داد تمرین هوازی شدید باعث افزایش VO_{2max} و ($p=0/0$) و کاهش درصد چربی بدن و ($p=0/04$) می شود در حالی که غلظت پلاسمای IL-4 و ($P=0/37$) و IL-10 و ($P=0/34$) تستوسترون ($P=0/87/4$) و WHR و ($P=0/44$) و BMI و ($P=0/71$) تغییری را نشان نداد. همبستگی دومتغیره نشان داد بین تغییرات IL-4 با تستوسترون ($R=0/50$) درصد چربی بدن ($R=0/48$) و WHR و ($R=0/41$) و BMI و ($R=0/37$) و نیز تغییرات IL-10 با تستوسترون ($R=0/10$) درصد چربی بدن ($R=0/55$) و WHR و ($R=0/32$) و BMI و ($R=0/52$) متعاقب تمرین هوازی شدید رابطه معنی داری وجود ندارد ($0/05$).

کلمات کلیدی:

عوامل التهابی، تستوسترون، مردان غیرفعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299910>

