

عنوان مقاله:

تأثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی بر مقدار اینترلوکین-۱۰ و افسردگی زنان مبتلا به بیماری مالتیپل اسکلروزیس

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی، دوره ۱، شماره ۱ (سال: ۱۴۰۱)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۷

نویسندگان:

آیدا معینی - هنرآموز هنرستان تربیت بدنی

مهرزاد مقدسی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی شیراز

خلاصه مقاله:

مالتیپل اسکلروزیس یک بیماری التهابی سیستم عصبی است که افسردگی از نشانه های آن است. ممکن است ورزش موجب تنظیم عوامل التهابی و کاهش افسردگی در این بیماران شود هرچند این موضوع به درستی مشخص نیست. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرین مقاومتی بر سطح اینترلوکین ۱۰ و افسردگی زنان مبتلا به بیماری ام اس انجام شده است. در این پژوهش ۲۷ زن مبتلا به ام اس با دامنه سنی ۲۰ تا ۴۸ سال و با EDSS کمتر از ۵ به عنوان آزمودنی شرکت نمودند. آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه کنترل ($n=13$) و تمرین ($n=14$) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه ورزشی به مدت ۸ هفته و ۳ روز در هفته در تمرینات مقاومتی پیشرونده شرکت کردند. در همان زمان آزمودنی های گروه کنترل در استراحت کامل بودند. میزان افسردگی قبل و بعد از تمرین با پرسش نامه بک ارزیابی و همچنین، سطوح پلاسمایی اینترلوکین ۱۰ پیش و پس از تمرین به روش ELISA اندازه گیری شد. اختلاف بین گروه ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و آزمون من ویتنی یو تجزیه و تحلیل شدند. یافته های تحقیق حاضر نشان داد میزان افسردگی آزمودنی ها کاهش معنی داری نسبت به گروه کنترل پیدا کرده است ($P<0.05$) در حالی که تغییر معنی داری در سطح اینترلوکین ۱۰ مشاهده نشد. به طور کلی می توان گفت تمرین مقاومتی با شدت و مدت به کار رفته در تحقیق حاضر موجب کاهش افسردگی در زنان مبتلا به ام اس می شود اما تأثیری بر سطح فاکتور ضد التهابی اینترلوکین ۱۰ آنها ندارد.

کلمات کلیدی:

مالتیپل اسکلروزیس، تمرین مقاومتی، افسردگی، اینترلوکین ۱۰

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1562872>

