

عنوان مقاله:

اثرات تک جلسه ای و هشت هفته ای تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سندروم روده ای- معدای در دختران ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 11، شماره 25 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

افشار جعفری - دانشیار گروه علوم زیستی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، تهران، ایران.

مریم تقی زادفانید - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

سعید نیکوخصلت - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

یوسف بافنده تیز - استاد گروه بیماری های داخلی، دانشکده پزشکی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سندروم اختلالات گوارشی (افزایش آسیب و نفوذپذیری روده و اندوتوکسمی)، از عوامل محدود کننده و شایع در فعالیت های ورزشی شدید و دراز مدت می باشد. با توجه به روشن نبودن اثرات حاد و درازمدت تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر عملکرد دستگاه گوارش، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثرات تک جلسه ای و هشت هفته ای HIIT بر برخی از علائم و نشانگرهای سندروم اختلال گوارشی دختران ورزشکار انجام شد. روش تحقیق: تعداد ۲۰ دختر ورزشکار، در قالب یک طرح نیمه تجربی دو گروهی شامل گروه کنترل (۱۰ نفر) و گروه HIIT (۱۰ نفر) در مطالعه شرکت کردند. قرارداد ورزشی تک جلسه ای شامل ۱۸ بار دویدن ۴۰۰ متر با شدت ۱۰۰ تا ۱۱۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی بود که در دوره تمرین (هشت هفته) از نه به ۱۸ تکرار ۴۰۰ متر رسید. نمونه خون قبل، بلافاصله و دو ساعت پس از اجرای قرارداد های ورزشی جمع آوری گردید. شاخص های پروتئین متصل به اسید چرب روده (I-FABP)، زونولین، لیپوپلی ساکارید (LPS) و ایمونوگلوبین ام (IgM) سرم به روش الایزا اندازه گیری شدند و سپس، همه داده ها با استفاده از روش های آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و ویلکاکسون در سطح معنی داری $p < 0.05$ نتایج استخراج گردید. یافته ها: یک جلسه HIIT در ابتدا و انتهای دوره تمرین، موجب افزایش معنی دار I-FABP، زونولین، LPS و کاهش معنی دار غلظت IgM سرمی شد ($p < 0.05$) و تنها تغییرات زونولین در جلسه ابتدایی؛ و زونولین و IgM در جلسه انتهایی دوره HIIT، پس از گذشت دو ساعت به حالت اولیه برگشت. تفاوت غلظت LPS و IgM گروه های کنترل و HIIT پس از هشت هفته تمرین معنی دار نبود ($p > 0.05$).

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا، آسیب روده، نفوذپذیری روده، سندروم اختلال گوارشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1634027>

