

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر اجرای دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقدار فیبرینوژن و hs-CRP دختران غیرفعال دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

رسول دخت عبدیان - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

عزیزه احمدی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

پروانه دولت آبادی - دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

مقدمه: از پژوهش حاضر مقایسه تاثیر اجرای دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقدار فیبرینوژن و hs-CRP دختران غیرفعال دارای اضافه وزن و چاق است. روشکار: ۱۶ دختر با میانگین سنی ۲۵/۷۵-۱۸/۱۸ سال، قد- ۴/۲۳ تا ۱۶۱/۲۹ سانتیمتر، وزن ۷۴/۵۱-۶/۲۷ کیلوگرم، درصد چربی ۳۰/۷۰-۲/۲۳ و BMI ۱/۸۹±۲۸/۶۶ کیلوگرم بر متر مربع داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه تمرینی HIIT₁ (n=۸) و گروه HIIT₂ (n=۸) تقسیم شدند. آزمودنیهای گروه HIIT₁ در هر جلسه چهار ست ۳۰ ثانیه ای دویدن با شدت ۹۰ درصد HRmax و دو دقیقه استراحت بین ستها و گروه HIIT₂ چهار ست دویدن ۶۰ ثانیه ای با همان شدت و چهار دقیقه استراحت بین ستها را انجام دادند، تمرین سه جلسه در هفته و به مدت چهار هفته اجرا شد. ۴۸ ساعت قبل و ۴۸ ساعت بعد از تمرین خونگیری به عمل آمد. برای تحلیل داده ها از آزمون t مستقل و t همبسته در سطح معنی داری (۰/۰۵) استفاده شد. یافته ها: وزن، درصد چربی و BMI در هر دو گروه تمرینی کاهش معنیداری نشان داد (۰/۰۵) در مقدار فیبرینوژن در هر دو گروه تمرینی کاهش معناداری مشاهده شد (۰/۰۵) اما بین دو گروه تمرینی اختلاف معنیداری وجود نداشت. hs-CRP فقط در گروه HIIT₂ افزایش معنیداری نشان داد (۰/۰۵) اما بین دو گروه تمرینی اختلاف معنیداری وجود ندارد (P=۰/۰۵) نتیجه گیری: با توجه به یافته ها، تمرین HIIT₁ نسبت به HIIT₂ علیرغم حجم تمرینی کمتر، باعث کاهش بیشتر شاخص انعقادی و التهابی فیبرینوژن شده و از طرفی افزایش کمتر hs-CRP نسبت به HIIT₂ نشان دهنده آسیب و التهاب کمتر در این نوع تمرین است.

کلمات کلیدی:

فیبرینوژن، hs-CRP، تمرین تناوبی با شدت بالا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1650251>

