

## عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی استقامتی - مقاومتی همراه با مکمل یاری سیر بر سطوح سرمی IL-6، hs-CRP، و IL-10 در پسران غیرفعال دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 14، شماره 28 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

فاطمه زهرا بشارتلو - کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

محمد رضا باتوانی - استادیار، مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان، ایران

محسن غفرانی - دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

سمیرا عمادی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: چاقی وضعیتی است که با اختلال در هموستاز شاخص های التهابی شناخته شده است، لذا هدف از انجام مطالعه حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی استقامتی - مقاومتی توام با مکمل یاری سیر بر سطوح سرمی IL-6، hs-CRP، و IL-10 در پسران غیرفعال دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: این مطالعه بر روی 46 پسر سالم غیرفعال داوطلب (سن: 19.51±1.88 سال، وزن: 77.05±7.07 کیلوگرم، قد: 164.25±6.53 سانتی متر) انجام شد که به طور تصادفی در 4 گروه تمرین - دارونما، مکمل، و مکمل - تمرین در نهایت دارونما تقسیم شدند. گروه های مصرف کننده مکمل، روزانه 250 میلی گرم سیر مصرف کردند. گروه های تمرین نیز هفته ای سه جلسه به مدت 8 هفته تمرینات ترکیبی را اجرا نمودند. سطوح سرمی hs-CRP، IL-6 و IL-10 با استفاده از کیت های الایزا اندازه گیری شدند. داده ها با استفاده از آزمون تی همبسته و آنکووا تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی داری کمتر از 0.05 در نظر گرفته شد. یافته ها: در بررسی سطوح پس آزمون بین گروه ها بین سطوح اینترلوکین 10 تفاوت معنی داری وجود داشت (P=0.002, F=5.92) اما در غلظت های اینترلوکین-6 و hs-CRP تفاوت معنی داری یافت نشد (P=0.15, F=1.86; P=0.27, F=1.22). نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد سطوح اینترلوکین 10 در گروه های تمرین - دارونما (P=0.023) و مکمل با دارونما (P=0.003) بطور معنی داری متفاوت بودند؛ اما بین 3 گروه تمرین - دارونما، مکمل، و مکمل - تمرین تفاوت معنی داری در هیچ از یک متغیرهای مورد بررسی یافت نشد (P=0.078, F=2.72; P=0.15, F=1.86; P=0.27, F=1.22) (به ترتیب برای متغیرهای IL-6، IL-10، و hs-CRP). بحث و نتیجه گیری: بهبود شاخص های التهابی IL-6، hs-CRP، و IL-10 با انجام تمرینات ترکیبی به تنهایی یا به همراه مصرف مکمل سیر احتمالاً به ضرورت انجام تمرینات در مداخلات بهبود شاخص های التهابی منتخب اشاره می کند.

## کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی - مقاومتی، مکمل یاری سیر، IL-10، IL-6، hs-CRP

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1666910>

