

## عنوان مقاله:

تأثیر شش هفته تمرین استقامتی تداومی و تناوبی هم حجم بر سطوح سرمی برخی از عوامل التهابی و چربی خون سربازان چاق و دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 22، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

عباس لعل سازگار

ماندانا غلامی

صادق امانی شلمزاری - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تمرینات ورزشی به عنوان یک عامل ضد التهابی شناخته شده است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شش هفته تمرین تداومی و تناوبی هم حجم بر سطوح سرمی IL-18 و CRP و همچنین نیمرخ چربی در سربازان چاق و دارای اضافه وزن صورت گرفت. روش ها: ۲۸ سرباز چاق و دارای اضافه وزن به عنوان نمونه پژوهش حاضر انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه تداومی (۹ نفر)، تناوبی (۱۰ نفر) و کنترل (۹ نفر) تقسیم بندی شدند. برنامه تمرین ورزشی تداومی و تناوبی سه روز در هفته و به مدت شش هفته ادامه پیدا کرد. ۴۸ ساعت بعد از مداخله شش هفته ای، نمونه های خونی جمع آوری شد و سطوح IL-18 و CRP در گروه تداومی و تناوبی به روش الایزا سنجیده شد. یافته ها: کاهش معنادار سطوح IL-18 و CRP را در گروه تمرین تداومی و تناوبی نسبت به گروه کنترل ثبت شد. تفاوت معناداری بین دو گروه تمرین برای سطوح IL-18 و CRP مشاهده نشد. علاوه بر این، بهبود معنادار نیمرخ لیپیدی در گروه های تمرین کرده در مقایسه با گروه کنترل مشاهده شد. نتیجه گیری: باتوجه به نتایج مطالعه پیش رو، به نظر می رسد که تمرینات استقامتی هم حجم به صورت تداومی و تناوبی نقش موثری در تعدیل عوامل التهابی از قبیل IL-18 و CRP دارند و تفاوتی بین این دو نوع تمرین در تعدیل عوامل بررسی شده وجود ندارد.

## کلمات کلیدی:

التهاب، تمرین هوازی، اینترلوکین-۱۸، پروتئین واکنش گر C، نیمرخ چربی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735137>

