

عنوان مقاله:

مقایسه اثر تمرین تناوبی با شدت زیاد و متوسط بر سطوح سرمی آیریزین و عامل نروتروفیک مشتق از مغز در دانشجویان پسر مبتلا به چاقی

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 27، شماره 5 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سید عادل میری - Department of Physical Education and Sport Sciences, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

صادق عبدالهی - Department of Physical Education and Sport Sciences, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

مونا عبدالحمید طهرانی - Department of Physical Education and Sports Sciences, Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Omidyeh, Iran

الهام دهقان - Department of Physical Education and Sport Sciences, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی پدیده ای چند عاملی است که می تواند با ایجاد اختلالات متابولیکی، سلامتی افراد را به خطر بیاندازد. هدف مطالعه حاضر مقایسه اثر تمرین تناوبی با شدت زیاد و متوسط بر سطوح سرمی آیریزین و عامل نروتروفیک مشتق از مغز در دانشجویان پسر مبتلا به چاقی بود. روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی ۳۰ نفر از دانشجویان پسر چاق با دامنه سنی ۲۸ تا ۳۸ سال و BMI بالاتر از ۳۰، بطور تصادفی در ۳ گروه ۱۰ نفری شامل تمرین تناوبی شدید، تمرین تناوبی با شدت متوسط و کنترل قرار گرفتند. برنامه تمرینی به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه اجرا شد. شاخص های آیریزین و BDNF در حالت ۱۲ ساعت ناشتا، ۲۴ ساعت قبل و بعد از اجرای تحقیق اندازه گیری شدند. یافته ها: سطوح آیریزین در گروه تمرین تناوبی شدید ($P=0.034$) و گروه تمرین تناوبی شدت متوسط ($P=0.037$) با افزایش معنی دار همراه بود. در مقایسه بین گروهی تفاوت معنی دار مشاهده نشد. همچنین سطوح BDNF در گروه تمرین تناوبی شدید ($P=0.053$) و گروه تمرین تناوبی شدت متوسط ($P=0.036$) افزایش معنی داری داشت. در مقایسه بین گروهی تفاوت معنی دار مشاهده نشد. نتیجه گیری: احتمالاً تمرین تناوبی با هر دو شدت زیاد و متوسط می تواند با اثرگذاری مطلوب بر شاخص های آیریزین و BDNF موجب بهبود وضعیت سلامتی افراد مبتلا به چاقی شود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، HIIT، آیریزین، BDNF، چاقی، Interval training, High-intensity interval training (HIIT) training, Irisin, Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF), Obesity, تمرین اینتروال.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1858902>

