

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین تناوبی شدید و تنظیم خواب بر برخی شاخص های التهابی، توان بی هوازی و ترکیب بدن در دختران نوجوان دارای اختلالات خواب

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 14، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فهیمة ادیب صابر - Assistant Professor, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

سلیمان انصاری - Ph.D. in Exercise Physiology, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

علیرضا علمیه - Associate Professor, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

مریم گل محمدی - MSc in Exercise Physiology, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر روش های تمرین تناوبی با شدت زیاد HIIT، تنظیم خواب و ترکیبی از این دو روش بر اینترلوکین-6، پروتئین واکنش دهنده با حساسیت زیاد hs-CRP، توان بی هوازی و شاخص توده بدنی BMI دختران نوجوان دارای اختلال خواب بوده است. روش کار: ۸۰ دختر نوجوان دارای اختلال خواب به طور تصادفی در گروه های HIIT، تنظیم خواب، ترکیب HIIT و تنظیم خواب، و کنترل جایگزین شدند. همه شرکت کنندگان دو روز قبل و بعد از فرایند تحقیق برای اندازه گیری ها در جلسات پیش آزمون و پس آزمون شرکت کردند. شرکت کنندگان در گروه تمرین HIIT و ترکیبی، ۴ هفته و هفته ای سه جلسه به تمرین HIIT پرداختند. افراد در دو گروه تنظیم خواب و ترکیبی، برنامه تنظیم خواب را با افزایش ۵ دقیقه ای مدت زمان خواب در هر شب اجرا کردند. یافته ها: نتایج حاضر تفاوت معنی دار بین گروهی را برای سطوح سرمی IL-6 و hs-CRP، شاخص توده بدنی و توان بی هوازی نشان داد ($P < 0.01$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی کاهش معنی دار در شاخص توده بدنی و سطح سرمی IL-6 و hs-CRP و افزایش معنی دار در متغیر توان حداقل در گروه ترکیبی در مقایسه با سه گروه دیگر نشان داد ($P < 0.01$). علاوه براین، افزایش معنی دار ظرفیت توان بی هوازی توان اوج و میانگین به ترتیب در گروه ترکیبی و HIIT در مقایسه با گروه تنظیم خواب و کنترل مشاهده شد ($P < 0.01$) نتیجه گیری: مداخله ترکیبی HIIT و تنظیم خواب می تواند به عنوان مداخله ای ارزشمند به برنامه های درمانی به منظور بهبود اختلالات خواب دختران نوجوان و کاهش مشکلات و هزینه های درمان این افراد و خانواده های آن ها در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی:

Anaerobic power, High-intensity interval training, Interleukin-6, Sleep disorders, Sleep regulation
اختلالات خواب، اینترلوکین-۶، تمرین تناوبی شدید، تنظیم خواب، توان بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1887723>



