

عنوان مقاله:

تاثیر دوازده هفته تمرین مقاومتی تناوبی با شدت های مختلف بر شاخص های TLR₂,₄ و دکترین-۱

محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 12، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

نادر نجفی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

فرناز سیفی اسگ شهر - گروه فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

رقیه افرونده - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: چاقی و اضافه وزن از جمله عوامل خطرزای ابتلا به برخی بیماری های مزمن می باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرین مقاومتی تناوبی با شدت های مختلف بر سطوح گیرنده شبه تول ۲ و ۴ و دکترین-۱ در مردان چاق بود. روش کار: ۴۴ نفر از مردان چاق ۳۰-۲۰ ساله شهر تبریز انتخاب و به ۴ گروه کنترل و تمرین مقاومتی تناوبی با سه شدت پایین، متوسط و شدت بالا تقسیم شدند. آزمودنی ها تمرینات خود را به مدت ۱۲ هفته، سه جلسه در هفته با شدت ۴۰٪، ۶۰٪ و ۸۰٪ RM انجام دادند. ۴۸ ساعت قبل از اولین جلسه تمرینی و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین مقاومتی، ویژگی های فردی آزمودنی ها و مقادیر دکترین-۱، TLR₂ و TLR₄ اندازه گیری شد. نتایج: دوازده هفته تمرین مقاومتی تناوبی با شدت های مختلف باعث اختلاف معناداری در سطوح دکترین-۱ ($P=0.01/0$)، TLR₄ ($P=0.01/0$) و ($P=0.01/0$) در سطوح دکترین-۱، TLR₂ و TLR₄ در گروه های مختلف می شود. این اختلاف برای شاخص TLR₄ در گروه تمرین با شدت متوسط ($P=0.01/0$) و شدت بالا ($P=0.01/0$) نسبت به کنترل معنادار بود. هم چنین، در شاخص TLR₂ نیز اختلاف معنادار در گروه تمرین با شدت پایین ($P=0.01/0$)، متوسط ($P=0.01/0$) و بالا ($P=0.01/0$) نسبت به کنترل بود. هم چنین، اختلاف معناداری در گروه تمرین با شدت متوسط ($P=0.01/0$) و بالا ($P=0.01/0$) نسبت به کنترل در سطح دکترین-۱ مشاهده شد. نتیجه گیری: تمرینات مقاومتی تناوبی با شدت های مختلف به مدت ۱۲ هفته می تواند باعث کاهش دکترین-۱، TLR₂ و TLR₄ سطوح در مردان چاق شود؛ که این بهبود در شدت های بالا و متوسط بهتر بود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی تناوبی، گیرنده شبه تول ۲ و ۴، دکترین-۱، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004500>

