

## عنوان مقاله:

اثرات فیزیولوژی- روانشناختی تمرینات تناوبی شدید و مصرف ویتامین E در موش های صحرایی سالمند آزیمری شده با تری متیل تین

## محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 11، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسندگان:

امیدرضا صالحی - گروه علوم ورزشی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران

داریوش شیخ الاسلامی وطنی - گروه علوم ورزشی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

سید علی حسینی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: سالمندی با بروز اختلالات شناختی و جسمی همراه است. با توجه به ابهام در اثر تعاملی تمرین و مکمل های آنتی اکسیدانی، هدف مطالعه حاضر بررسی اثرات فیزیولوژی-روانشناختی تمرینات تناوبی شدید (HIIT) و مصرف ویتامین E (VE) در موش های صحرایی آزیمری شده با تری متیل تین (TMT) بود. روش ها: در این مطالعه تجربی ۵۰ سر موش صحرایی (سن ۱۸-۲۲ ماه؛ وزن ۲۸۰-۳۲۰ گرم) آزیمری شده با تزریق صفاقی TMT ۱۰ mg/kg به گروه های (۱) (۲) TMT، شام/حلال ویتامین HIIT (۴) VE، (۳) E (Sham)، (۵) HIIT+VE تقسیم شدند. تعداد ۱۰ سر موش صحرایی سالم برای بررسی اثر TMT بر متغیر های تحقیق در گروه HC قرار گرفتند. تمرینات HIIT به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته انجام شد. ویتامین E برای این مدت با دوز ۳۰ mg/kg به صورت خوراکی به موش های صحرایی خوراندند. نتایج: در گروه های HIIT و HIIT+VE شاخص های تن سنجی، وزن غذای دریافتی، اضطراب و افسردگی به طور معنی داری کمتر و توان هوازی، تعادل حرکتی، آستانه تحمل درد بیشتر از گروه TMT بود ( $P \leq 0.05$ ). در گروه VE چربی احشایی، وزن غذای دریافتی، اضطراب و افسردگی به طور معنی داری کمتر از گروه VE بود ( $P \leq 0.05$ ). نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرین HIIT، VE، HIIT+VE و HIIT دارای اثرات بهبود دهنده شاخص های آنروپومتریکی، عملکرد جسمانی و روانشناختی است؛ اما اثرات عملکرد جسمانی و روانشناختی تمرین HIIT به مراتب قوی تر از اثر ویتامین E بود.

## کلمات کلیدی:

تمرین، ویتامین E، عملکرد جسمانی، عملکرد روانشناختی، بیماری آزیمر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004547>

