

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین HIIT بر ایمنوگلوبین A و کورتیزول سرمی در مردان غیر ورزشکار

## محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی و امنیت اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

علیرضا زارعی - کارشناسی ارشد گروه فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

احمد همت فر - دانشیار گروه فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به عدم وجود اطلاعات در مورد تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر فاکتورهای التهابی، بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر هشت هفته تمرین HIIT بر ایمنوگلوبین A و کورتیزول سرمی در مردان غیر ورزشکار طراحی و اجرا شد. روش شناسی: آزمودنی های این مطالعه شامل 20 نفر از مردان غیر ورزشکار بودند که در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد از انجام پروتکل تمرینی، از همه آزمودنی ها خونگیری پس از حداقل 12 ساعت ناشتایی در مرحله پیش آزمون و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین در مرحله پس آزمون، در شرایط آزمایشگاهی، حدود 5 سی سی خون از ورید قدامی بازویی آزمودنی ها گرفته شد. سپس گروه تجربی تمرینات اینتروال کوتاه مدت به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) انجام دادند. برای مقایسه درون گروهی های تحقیق از آزمون t همبسته و از آزمون t مستقل به منظور تفاوت بین گروهی استفاده گردید. نتایج: تجزیه تحلیل آماری نشان داد که بعد از انجام پروتکل تمرینی تفاوت معنی داری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون بین میزان تغییرات IgA و کورتیزول گروه تجربی با گروه کنترل وجود دارد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه می توان بیان کرد که این نوع تمرینات می تواند سبب بهبود و کاهش میزان فاکتورهای التهابی در این افراد گردد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات اینتروال، ایمنوگلوبین A، کورتیزول

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/672459>

