

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تناوبی شدید HIT بر سطوح پلاسمایی TNF-a و IL6 و نمیرخ لیپیدی کودکان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 11، شماره 2 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

عبدالرضا کاظمی - دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان دانشکده ادبیات و علوم انسانی گروه تربیت بدنی استادیار

خاطره شاهرخی - دانشگاه آزاد اسلامی کرمان دانشکده ادبیات و علوم انسانی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشجوی کارشناسی ارشد

خلاصه مقاله:

مقدمه: شیوع چاقی در بین کودکان و نوجوانان در سراسر جهان به صورت نگران کننده ای در حال افزایش است فعالیت ورزشی منظم می تواند در کاهش بافت چربی و بهبود ترکیب بدن نقش داشته باشد هدف پژوهش حاضر تمرینات تناوبی شدید HIT بر سطوح پلاسمایی TNF-a و IL-6 و نمیرخ لیپیدی کودکان دارای اضافه وزن بود مواد و روش ها تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود که در سال 13394 در استان تهران انجام شد در پژوهش حاضر 32 نفر از دانش آموزان دارای اضافه وزن 8 تا 11 ساله به دو گروه تجربی n=16 و کنترل n=16 تقسیم شدند تمرینات HIT شامل وهله های 30 ثانیه ای با حداکثر سرعت و 1/5 دقیقه استراحت به مدت 8 هفته و 3 جلسه تمرین در هفته اجرا شد تعداد وهله ها از 6 وهله در هفته اول به 10 وهله در هفته آخر افزایش یافت نمونه های خونی 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین از ورید بازوی راست آزمودنی ها جمع آوری شد از آزمون تحلیل کواریانس با سطح معنی داری A=0/05 جهت مقایسه میانگین متغیرها اجرا شد نتایج: یافته های حاضر نشان داد که 8 هفته تمرینات HIT مقادیر IL-6 و P=0/001 و TNF-a P=0/001 و کلسترول P=0/001 به طور معنی داری کاهش یافت از طرف دیگر تغییرات غیر معنی داری در مقادیر تری گلیسرید P=0/777 و LDL و HDL P=0/693 و P=0/071 مشاهده شد نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته تمرین HIT باعث کاهش مقادیر TNF-a و IL-6 می شود لذا انجام تمرینات HIT با رعایت احتیاط های لازم در کودکانی که دارای اضافه وزن هستند می تواند اثرات مثبتی داشته باشد

کلمات کلیدی:

تمرینات تناوبی شدید، عامل نکروز دهنده تومور آلفا، اینترلوکین-6، نمیرخ لیپیدی، کودکان دارای اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/685887>

