

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی بر سطوح سرمی IL-18 نوجوانان دختر دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

عظیمه شفیعی - کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

ایمان زکوی - دانشکده علوم پزشکی آبادان

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر تمرینات ترکیبی (هوازی - مقاومتی) بر سطوح سرمی IL-18 نوجوانان دختر دارای اضافه وزن و چاق است. 30 نفر از نوجوانان دختر دارای اضافه وزن و چاق به طور داوطلبانه و در دسترس حاضر به همکاری شدند؛ که به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (قد 164/45 سانتی متر، وزن 86/19 کیلوگرم، سن 16/2 سال) و گروه کنترل (قد 162/45 سانتی متر، وزن 83/02 کیلوگرم، سن 16/3 سال) تقسیم شدند سپس گروه تجربی تحت تاثیر 12 هفته تمرین هوازی بصورت 3 جلسه در هفته (تمرینات هوازی با شدت 50 تا 60% اکسیژن مصرفی) قرار گرفتند. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند و تنها پی گیری شدند. متغیرهای وزن، درصد چربی، شاخص توده بدنی (BMI یا Body mass index) و حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo2max) قبل و بعد تمرینات از هر دو گروه اندازه گیری شدند. نمونه خونی در حالت ناشتا طی دو مرحله، 48 ساعت قبل و بعد از تمرینات برای سنجش میزان اینترلوکین 18 گرفته شد. به منظور مقایسه ی درون گروهی از آزمون آماری t همبسته و برای مقایسه بین گروهی از t مستقل استفاده شد. کلیه محاسبات آماری با نرم افزار spss نسخه 21 انجام یافت. یافته های پژوهش نشان داد که دوازده هفته تمرینات ترکیبی بین گروه کنترل و تجربی قبل و پس از آزمون در میزان IL-18 تغییر معنی داری ایجاد کرد و باعث کاهش آن گردید. (P 0/05). یافته ها نشان دادند تمرین هوازی باعث کاهش التهاب و بهبود ترکیبات بدن و سیستم ایمنی بدن نوجوانان دختر دارای اضافه وزن و چاق می شود.

کلمات کلیدی:

IL-18، نوجوانان، چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723668>

