

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات هوازی و تمرینات تناوبی شدید HIIT بر سطوح سرمی فاکتور نکروزکننده تومور آلفا و اینترلوکین-6 مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

محمود شعبانی قهرمانلو - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

علی یعقوبی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تمرینات هوازی و تناوبی شدید بر سطوح سرمی فاکتور نکروزکننده تومور آلفا  $TNF-\alpha$  و اینترلوکین-6 IL-6 در مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق پرداخت. آزمودنی ها 30 نفر از مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق با میانگین سنی 25-35 سال بودند که به صورت تصادفی به سه گروه مساوی کنترل، هوازی و تمرینات تناوبی شدید تقسیم شدند. گروه تمرینات هوازی به انجام تمرینات در سه مرحله آشنایی، اضافه بار و تثبیت بار با شدت 80% - 55% ضربان قلب ذخیره پرداختند و گروه تمرینات HIIT به انجام تمرینات با شدت 90% ضربان قلب ذخیره در هر جلسه 45-60 دقیقه ای و با وهله های مختلف پرداختند. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود که نمونه گیری خون 24 ساعت پیش از شروع تمرینات و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی از آزمودنی ها به عمل آمد تجزیه و تحلیل یافته ها در محیط نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد که هشت هفته تمرینات هوازی و HIIT باعث کاهش معنادار سطح سرمی  $TNF-\alpha$  و IL-6 در مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق شده است  $P < 0/05$  از طرفی هشت هفته تمرینات هوازی باعث افزایش معنادار  $VO_{2max}$  مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق شده است  $P < 0/05$  ولی تمرینات HIIT بر  $VO_{2max}$  مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق تأثیر معناداری نداشت  $P > 0/05$ . مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق تأثیر معناداری نداشت BMI و درصد چربی بدن مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق تأثیر معناداری نداشت  $P > 0/05$  ولی تمرینات HIIT باعث کاهش معنادار شاخص BMI و درصد چربی مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق شده است  $P < 0/05$  بر اساس این یافته ها می توان گفت که احتمالاً تمرینات هوازی و HIIT از طریق کاهش درصد چربی و BMI می تواند باعث بهبود التهاب گردد و تمرین HIIT می تواند نتایج مطلوب تری را به دنبال داشته باشد

## کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، تمرینات تناوبی شدید، اینترلوکین-6، فاکتور نکروز کننده تومور آلفا، اضافه وزن و چاقی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744022>

