

عنوان مقاله:

ژن ها، تمرین، رشد و کودکان چاق و بی حرکت

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسنده:

مهوش اسماعیلی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی دانشگاه کردستان

خلاصه مقاله:

هنوز نمی توان یک پاسخ مبتنی بر شواهد را برای سوال از ضروری بودن یا نبودن تمرین منظم ورزشی برای رشد طبیعی ارایه نمود. همچنین مشخص نیست که سطح بسیار پایین تمرینات منجر به نقص رشد می شوند یا خیر. تماس منظم با تمرین ورزشی عموماً با قابلیت های ناهمگن در نوع پاسخ نشان دادن مشخص می شود، به طوری که اثر افراد بهبودهایی را در سلامتی تجربه می کنند، اما بخش قابل ملاحظه ای از آنها افزایش های کمی را نشان می دهند. این که یک حالت زندگی بدون حرکت در سال های رشد نقص دائمی در وضعیت قلبی تنفسی یا کاهش توانایی ارایه ی پاسخ مطلوب به تمرینات منظم در ادامه ی زندگی را نتیجه می دهد نیازمند بررسی بیشتر است. با وجود آن که چند ژن با سطوح سلامتی یا پاسخ به تمرینات منظم در ارتباط بوده اند، اما کیفیت شواهد عمدتاً ضعیف است، چرا که مطالعات قدرت آماری مناسبی ندارند. مورد ویژه ی چاقی، که در مورد کودک بی حرکت بحث شد، و اهمیت گاف انرژی در اضافه وزن در حین رشد مورد تاکید قرار می گیرد. کودکان بی حرکت و چاق فشار خون بالا، لیپید خون پایین، قند خون بالا و دیابت نوع 2، مشکل کبد، مشکلات تنفسی، پیچیدگی های ارتوپدیک و سایر اختلالات را بیشتر از کودکان فعال با وزن طبیعی دارا هستند. نقش تفاوت های ژنتیکی در تمایل به بی حرکتی یا فعالیت فیزیکی نیز مرور می شود. درک قانون صحیح تفاوت های ژنتیکی و تمرینات منظم در رشد کودکان نیازمند الگوهای کامل تری از گونه های توالی ژن و تمرینات مختلف است، و همچنین اطلاعاتی را درباره ی تغذیه، برنامه ریزی و رویدادهای اپی ژنتیک در طول زندگی و سال های اولیه به کار می گیرد.

کلمات کلیدی:

سلامتی قلبی تنفسی، کودکان، چاقی، ژنتیک رشد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774726>

