

عنوان مقاله:

فواید تمرینات تناوبی شدید بر BDNF سرمی و ترکیب بدنی پسران جوان غیر فعال

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سجاد کریمی پور - کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران.

شیلا ناییبی فر - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران.

محمود فاضل بخششی - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر سطوح سرمی عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) و ترکیب بدنی پسران جوان غیر فعال بود. روش کار: در این پژوهش نیمه تجربی 16 نفر از دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه سیستان و بلوچستان، در 2 گروه مساوی 8 تایی (کنترل و تمرین) به طور تصادفی تقسیم شدند. گروه تمرین، تحت تمرین تناوبی شدید از نوع HIIT به مدت 6 هفته که همان پروتکل تمرینی شاتل ران که در یک مسافت 20 متری به صورت رفت و برگشت به مدت 30 ثانیه با شدت 90 درصد ضربان قلب حداکثر و 30 ثانیه استراحت فعال بین هر تکرار انجام گرفت. گروه کنترل طی این 6 هفته پژوهش هیچ گونه مکمل و دارویی مصرف نکردند، همچنین هیچ فعالیت ورزشی انجام ندادند. مقادیر BDNF با روش الایزا سنجیده شد و داده ها با استفاده از آزمون تی مستقل وتی همبسته در سطح $p \geq 0.05$ تحلیل شدند. یافته ها: در پژوهش حاضر یافته ها نشان دادند، مقادیر سرمی BDNF پس از 6 هفته، در گروه تمرین HIIT نسبت به گروه کنترل افزایش معنی داری ($p=0.031$)، وزن ($p=0.008$) و شاخص توده بدنی ($p=0.005$) کاهش معنی داری داشتند. نتیجه گیری: با توجه به پارامترهای حاصل از مطالعه به نظر می رسد، تمرین ورزشی تناوبی شدید می تواند با کاهش وزن و BMI سبب افزایش سطوح سرمی BDNF دانشجویان پسر غیر فعال شود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، عامل نوروتروفیک مشتق از مغز، ترکیب بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813166>

