

## عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی اینترلوکین-6، عامل نکروز تومور-آلفا و پروتئین واکنشی C در زنان

## محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 6، شماره 12 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مصطفی شکبیا - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

مهرداد فتحی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

سارا غلامی اول - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: برخی از سایتوکاین‌ها به‌عنوان عوامل پیش‌بینی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی معرفی گردیده‌اند. هدف از این مطالعه تعیین اثر 8 هفته تمرین تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی اینترلوکین-6 (IL-6)، عامل نکروز تومور-آلفا (TNF- $\alpha$ ) و پروتئین واکنشی C (hs-CRP) با حساسیت بالا در زنان بسکتبالیست بود. روش تحقیق: تعداد 38 نفر زن بسکتبالیست سالم به‌صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند و به‌طور تصادفی به سه گروه تمرین تداومی، تمرین تناوبی و کنترل تقسیم شدند. خونگیری در دو مرحله پیش و پس‌آزمون و پس از 12 ساعت ناشتایی صورت گرفت. تمرینات تداومی و تناوبی به مدت 8 هفته، هر هفته 3 جلسه به ترتیب با شدت 55% تا 70% حداکثر ضربان قلب افزایش یافت و تمرین تناوبی با شدت 60% تا 75% حداکثر ضربان قلب اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه 16 و استفاده از آزمون یک طرفه آنوا و آزمون تعقیبی توکی انجام شد. یافته‌ها: هشت هفته تمرین تداومی و تناوبی، IL-6 (به ترتیب با  $p < 0.04$ ) و TNF- $\alpha$  ( $p < 0.03$ ) (به ترتیب با  $p < 0.03$  و  $p < 0.01$ ) و hs-CRP (به ترتیب با  $p < 0.04$  و  $p < 0.09$ ) را به‌طور معنی‌داری کاهش دادند. به علاوه، تمرینات تناوبی در مقابل تمرینات تداومی منجر به کاهش بیشتر سطوح (20% IL-6 در مقابل 13/19%؛ 08/0 TNF- $\alpha$  در مقابل 42/12%؛  $p < 0.01$ ) و hs-CRP (17/52% در مقابل 21/17%؛  $p < 0.01$ ) گردیدند. نتیجه‌گیری: هر دو نوع تمرین تداومی و تناوبی سطوح سایتوکاین‌های التهابی را به‌طور معنی‌داری کاهش دادند؛ اما تاثیر تمرینات تناوبی در کنترل این عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی-عروقی بیشتر بود.

## کلمات کلیدی:

تمرین تداومی، تمرین تناوبی، اینترلوکین-6، عامل نکروز تومور-آلفا، پروتئین واکنشی حاد با حساسیت بالا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/865039>

