

عنوان مقاله:

مروری بر اثرات فیزیولوژیکی تمرینات اینتروال شدید؛ سازگاری های مرتبط با برخی فاکتورهای سلامت در افراد نظامی (مطالعه فراتحلیل)

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و بهداشت نظامی، دوره 17، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سجاد محمدیاری - Assistant Professor, Department of Physical Education, Faculty of Basic Sciences, Imam Ali University (AS), Tehran, Iran

یوسف صابری - PhD in Sports Physiology, Department of Sports Physiology and Corrective Movements, Faculty of Sports Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: سلامتی در سطح جامعه به عنوان اولویت اول در جامعه بشری حاضر می باشد. تمامی افراد نظامی در پی بهبود و حفظ سلامتی خود از طریق راه های مختلف می باشند. تمرینات تناوبی شدید می تواند سازگاری های فیزیولوژیکی شبیه تمرینات استقامتی سنتی را تحریک کند و عملکردهایی را که به طور عمده متکی بر متابولیسم انرژی هوازی است، افزایش دهد. بنابراین مطالعه حاضر با هدف مروری بر اثرات فیزیولوژیکی تمرینات اینتروال شدید؛ سازگاری های مرتبط با بنابراین مطالعه حاضر با هدف مروری بر اثرات فیزیولوژیکی تمرینات اینتروال شدید؛ سازگاری های مرتبط با VO_{2max} و شاخص توده بدنی در افراد نظامی صورت گرفت. مواد و روش ها: تاثیر تمرینات اینتروال شدید تا آگوست ۲۰۲۲ بر فاکتورهای سلامت در افراد نظامی جستجو شد. جستجو در پایگاه های PubMed, Web of Science, Cochrane Central Register of Controlled Clinical Trials, Google Scholar, and Scopus صورت گرفت.

برای متآنالیز از اندازه اثر Hedges's (نسبت تفاضل میانگین دو گروه به انحراف معیار وزنی آمیخته) استفاده شد. و برای بررسی تحلیل داده از نرم افزار Comprehensive Meta-Analysis version ۲۰۱۷ استفاده شد. یافته ها: از بین مطالعات وارد شده به تحقیق حاضر ۶ مطالعه وارد متآنالیز شدند. تمرینات تناوبی شدید اثر معنی داری با فاصله اطمینان ۹۵% (۱/۷ - ۰/۰۲۷) بر افزایش VO_{2max} ($P=0/001$) و تمرینات تناوبی شدید با فاصله اطمینان ۹۵% (۱/۵۸ - ۰/۰۵) اثر معناداری بر BMI ($p=0/04$) در افراد نظامی دارد. بحث و نتیجه گیری: نتایج مطالعه فراتحلیل حاضر نشان می دهد که تمرینات تناوبی شدید باعث بهبود شاخص های سلامت (حداکثر اکسیژن مصرفی و شاخص توده بدنی) در افراد نظامی می شود.

کلمات کلیدی:

HIIT, Health Factors, Cardio and Respiratory Fitness, Military
تمرینات تناوبی شدید، فاکتورهای سلامت، آمادگی قلبی و تنفسی، نظامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1540858>

