

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تناوبی پرشدت (HIIT) بر سطوح اینترلوکین ۱۳ و مقاومت به انسولین نوجوانان دختر و پسر دارای اختلال نقص توجه/بیش فعالی

محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

رحمان سوری - عضو هیات علمی دانشگاه تهران

فاطمه گودرزوند

علی اکبرنژاد - عضو هیات علمی دانشگاه تهران

محمد عفت پناه

اعظم رمضان خانی

خلاصه مقاله:

هدف: اینترلوکین ۱۳ سایتوکاینی است که در طول پاسخ های ایمنی نوع ۲ تولید می شوند و به عنوان یک عامل التهابی در اختلال نقص توجه/بیش فعالی افزایش می یابد. هدف تحقیق حاضر، بررسی تاثیر ۶ هفته تمرین تناوبی پرشدت (HIIT) بر سطوح اینترلوکین ۱۳ و شاخص مقاومت به انسولین در نوجوان مبتلا به اختلال عدم توجه/بیش فعالی (ADHD) بود. روش شناسی: در این پژوهش نیمه تجربی، تعداد ۳۰ پسر (میانگین سنی ۷/۱۲±۳/۵ سال؛ شاخص توده بدنی ۷/۲۵±۲/۳) و ۳۰ دختر نوجوان (میانگین سنی ۶/۱۲±۴/۵ سال؛ شاخص توده بدنی ۳/۲۶±۸/۲) مبتلا به اختلال بیش فعالی/ نقص توجه به صورت تصادفی به دو گروه تمرین تناوبی پرشدت و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین تناوبی پرشدت به مدت ۶ هفته و سه جلسه در هفته پروتکل HII را اجرا کردند. هر جلسه شامل چهار تا شش تکرار دویدن با حداکثر سرعت در یک ناحیه ۲۰ متری با ۲۰-۳۰ ثانیه استراحت بین تکرارها بود. در ابتدا و پایان هفته ششم، شاخص های آنتروپومتریکی، سطح اینترلوکین ۱۳ سرم و شاخص مقاومت به انسولین مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با آزمون کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS۱۶ در سطح معناداری ۰/۰۵ > p تحلیل شد. یافته ها: یافته های تحلیل آماری نشان داد که اجرای تمرین تناوبی پرشدت، شاخص های آنتروپومتریکی، سطوح اینترلوکین ۱۳ سرم و شاخص مقاومت به انسولین را به طور معناداری در گروه های تجربی کاهش داد (p > ۰/۰۵). نتیجه گیری: به طور کلی، مطالعه حاضر نشان داد که فعالیت تناوبی پرشدت می تواند به عنوان یک روش موثر، تاثیر مثبتی بر کاهش وزن بدن، سطوح اینترلوکین ۱۳ و شاخص مقاومت به انسولین در نوجوانان مبتلا به ADHD داشته باشد.

کلمات کلیدی:

اینترلوکین ۱۳، شاخص مقاومت به انسولین، تمرین تناوبی پرشدت، اختلال توجه/بیش فعالی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004674>

