

تاثیر یک جلسه فعالیت اینتروال شدید در شرایط نورموکسی بر غلظت IL-6 و IL-10 سرم

پیرو، زهرا^۱، ابراهیم، خسرو^۲، سلیمی، علی رضا^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی مرکز گیلانغرب، ۲- استاد دانشگاه شهید بهشتی، ۳- استادیار دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه: هدف از تحقیق حاضر مقایسه تاثیر یک جلسه فعالیت اینتروال شدید در شرایط نورموکسی بر غلظت IL-6 و IL-10 سرم بود.

روش‌شناسی: بدین منظور در این مطالعه ۱۰ نفر از دانشجویان داوطلب مرد فعال دانشگاه شهید بهشتی تهران شرکت کردند. قبل از شروع فعالیت، آزمودنی‌ها پرسشنامه مشخصات عمومی و پزشکی را تکمیل و بعضی از شاخص‌های ترکیب بدن آنها اندازه‌گیری شد. پس از تعیین ضربان قلب بیشینه، آزمودنی‌ها ۱۹ دقیقه فعالیت اینتروال شدید شامل سه نوبت و هر نوبت شامل سه تکرار ۱ دقیقه‌ای با شدت ۸۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۲ دقیقه استراحت بین نوبت‌ها را در محیط نورموکسی انجام دادند. قبل از فعالیت، بلافاصله بعد از فعالیت و ۱ ساعت پس از فعالیت از آزمودنی‌ها نمونه خون گرفته شد. و برای اندازه‌گیری IL-6 و IL-10 از روش الایزا استفاده گردید. جهت بررسی اثر فعالیت اینتروال شدید در محیط نورموکسی بر فاکتورهای مورد اندازه‌گیری از تحلیل واریانس یک طرفه مکرر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سطح سرمی IL-6 و IL-10 افزایش معنی‌داری در اثر فعالیت اینتروال شدید در شرایط نورموکسی پیدا کرد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که فعالیت در شرایط نورموکسی امکان ایجاد التهاب و ترومبوزیس در عضلات بکار گرفته شده را کاهش می‌دهد و با فعالیت کوتاه‌مدت در شرایط نورموکسی پاسخ‌های سیستم ایمنی تعدیل می‌شود.

واژه‌های کلیدی: التهاب، ضربان قلب بیشینه، فعالیت کوتاه‌مدت، سیستم ایمنی