



تاثیر شش هفته تمرین هوازی در شرایط هایپوکسی بر سطوح غلظت اینترلوکین ۶ و ۱۰ در مردان ورزشکار

حامد ساعد^{۱*}، صدیقه حسین پور دلاور^۲

۱. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه
۲. استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرین هوازی در شرایط هایپوکسی بر سطوح غلظت اینترلوکین ۶ و اینترلوکین ۱۰ در مردان جوان ورزشکار بود.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی بود که در آن ۱۲ مرد جوان فعال در چهار جلسه فعالیت هوازی شامل دویدن به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ۷۰٪ ضربان قلب بیشینه در شش شرایط نورموکسی و هایپوکسی (ارتفاعات ۲۷۵۰، ۳۲۵۰ و ۳۷۵۰ متر) شرکت کردند. قبل، بلافاصله بعد و یک ساعت بعد از فعالیت نمونه‌گیری خونی انجام شد.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که تفاوت معناداری بین شرایط هایپوکسی و نورموکسی در غلظت هر دو سایتوکاین وجود ندارد ($P < 0.05$). هر چهار جلسه فعالیت باعث کاهش معنادار اینترلوکین ۶ شد ($P > 0.05$). همچنین کاهش اینترلوکین ۱۰ بعد از هر چهار جلسه فعالیت، تنها در ارتفاع ۳۷۵۰ متر معنادار بود ($P = 0.012$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق تمرینات ورزشی هوازی در شرایط هایپوکسی می‌تواند وضعیت ضد التهابی در مردان فعال را بهبود بخشد.

واژه‌های کلیدی: اینترلوکین، سیستم ایمنی، هایپوکسی، مردان فعال