



Kharazmi University

Research in Sport Medicine and Technology

Print ISSN: 2252 - 0708 Online ISSN: 2588 - 3925

Homepage: <https://jsmt.khu.ac.ir>

The Effect Of Regular Physical Activity On The Amino Acid Profile Of Individuals Living In The Provinces Affected By Dust Particles In Iran

Mohamad Fashi^{1*} | Afshin Seraji²

1. PhD, Department of biological sciences in sports faculty of sports science and health Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

2. PhD, Department of biological sciences in sports faculty of sports science and health Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

corresponding author: **Mohamad Fashi**, m_fashi@sbu.ac.ir

CrossMark

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 2023/11/27

Revised: 2024/01/22

Accepted: 2024/01/22

Keywords:

Amino Acid, Dust Particles,
Regular Physical Activity, Immune
System

How to Cite:

Mohamad Fashi, Afshin Seraji. **The Effect Of Regular Physical Activity On The Amino Acid Profile Of Individuals Living In The Provinces Affected By Dust Particles In Iran.** *Research In Sport Medicine and Technology*, 2024; 22(28): 15-30.

Aim: The purpose of this research is to examine the impact of regular physical activity on the amino acid profile of individuals living in the provinces affected by dust particles in Iran. **Methods:** There were a total of 50 inactive healthy men, with an average age of 31.64 ± 1.5 years and a body mass index of 26.33 ± 5.6 , from three provinces in Iran: Khuzestan (n=15), Ilam (n=15), and Kermanshah (n=20) randomly assigned to two control and regular physical activity groups. Prior to the study, 48 hours prior to the occurrence of dust particles, and after the study amino acids, fat percentage, maximum oxygen consumption, were measured. **Results:** It was found that time (pre-test - May 12, 2023) had a significant effect on amino acids, maximum oxygen consumption, body fat percentage in the training group ($p < 0.05$). In the control group, there was no significant difference in the amino acid, maximum oxygen consumption, body fat percentage, ($p > 0.05$). In terms of body fat percentage, there was a significant difference between the control and exercise groups ($p = 0.01$), as well as maximum oxygen consumption ($p = 0.01$). **Conclusion:** This study has demonstrated that regular exercise training reduce dust particle damage in those exposed to dust particles.



Published by Kharazmi University, Tehran, Iran. Copyright(c) The author(s) This is an open access article under e: CC BY-NC license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



اثر فعالیت ورزشی منظم بر نیمرخ اسیدهای آمینه افراد ساکن در استان‌های درگیر ذرات گردوغبار ایران

محمد فشی^{۱*} | افشین سراجی^۲

۱. گروه علوم زیستی ورزش و تندرستی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ایران.
۲. گروه علوم زیستی ورزش و تندرستی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ایران.

نویسنده مسئول: محمد فشی m_fashi@sbu.ac.ir

چکیده

هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر فعالیت ورزشی منظم بر نیمرخ اسیدهای آمینه افراد ساکن در استان‌های درگیر ذرات گردوغبار ایران است. روش‌ها: تعداد ۵۰ مرد سالم غیر فعال (سن: ۳۱/۶۴±۵/۱ سال؛ شاخص توده بدن: ۲۶/۳۳±۵/۶) در استان‌های خوزستان (۱۵ نفر) و ایلام (۱۵) و کرمانشاه (۲۰) به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و فعالیت بدنی منظم تقسیم شدند. درصد چربی، اکسیژن مصرفی بیشینه، آمینو اسیدها قبل از مطالعه، ۴۸ ساعت قبل از رخداد ذرات گرد و خاک و پس از پایان مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها: تفاوت معناداری برای اثر زمان (پیش آزمون - ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۲) بر روی اسید آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین، والین، اکسیژن مصرفی بیشینه و درصد چربی بدن در گروه تمرین وجود داشت ($p < 0.05$). با این وجود اثر زمان در گروه کنترل برای متغیرهای مطالعه تفاوت معناداری نشان نداد ($p > 0.05$). تفاوت معناداری برای تغییر درصد چربی بدن بین دو گروه کنترل و تمرین ($p = 0.01$) و نیز اکسیژن مصرفی بیشینه گروه کنترل و تمرین مشاهده گردید ($p = 0.01$). نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات ورزشی منظم میتواند آسیبهای ناشی از قرار گیری در معرض ذرات گرد و خاک را در جمعیت در معرض کاهش دهد.

اطلاعات مقاله:

نوع مقاله: علمی-پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۲/۹/۶

ویرایش: ۱۴۰۲/۱۱/۲

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲

واژه‌های کلیدی:

اسید آمینه، ذرات گرد و خاک، فعالیت ورزشی منظم، سیستم ایمنی بدن

ارجاع:

محمد فشی، افشین سراجی. اثر فعالیت ورزشی منظم بر نیمرخ اسیدهای آمینه افراد ساکن در استان‌های درگیر ذرات گردوغبار ایران. پژوهش در طب ورزشی و فناوری. ۱۴۰۳؛ ۲۲(۲۸): ۱۵-۳۰.

Extended Abstract

Aim: Air pollution represents a significant environmental issue in Iran, particularly exacerbated in the desert areas of southeastern Iran, which experience an average of 70 days of dust annually. Furthermore, the western and southwestern provinces are increasingly affected by dust storms, transforming this phenomenon into a critical challenge. The Environmental Protection Agency has established a permissible concentration limit for PM₁₀ at 150 micrograms per cubic meter, applicable no more than once per year. However, certain southern cities frequently report levels that surpass this limit, with an average concentration of 189 µg/m³. Consequently, it is essential to prioritize health measures and mitigate serious health risks in cities impacted by dust particles, as this can significantly enhance the quality of life. The immune system of the body appears to play a crucial role. One of the factors that contribute to the enhancement of the immune system is the level of amino acids. The presence of a particular sequence of amino acids is deemed essential for sustaining homeostatic conditions and the overall health of the human body, with arginine and alanine being notable examples. The metabolism of arginine is facilitated by the enzyme arginase, which plays a significant role in the body's responses to asthma and allergies. Alterations in L-arginine metabolism result in decreased availability of L-arginine for nitric oxide production. This reduction is linked to increased activity of nitric oxide synthase inhibitors, such as asymmetric dimethylarginine, and may help alleviate stiffness and improve respiratory responses. Additionally, air is beneficial in the management of conditions like asthma. There is a lack of information regarding the impact of sports activities conducted in dusty environments on the immune system. Nevertheless, numerous studies have highlighted the anti-inflammatory benefits associated with regular physical activity, suggesting that it may help mitigate inflammation induced by dust particles. This anti-inflammatory response to exercise may be linked to the influence of amino acids on hormonal fluctuations and the enhancement of muscle mass. Normal levels of branched-chain amino acids, specifically leucine, isoleucine, and valine, contribute to the enhancement of anabolic pathways by serving as substrates for protein synthesis and energy production. They

also facilitate various metabolic processes, particularly through the activation of mTOR. The ongoing process of protein synthesis is crucial for increasing muscle mass, exerting anti-inflammatory effects, and bolstering the immune system. Additionally, branched-chain amino acids are linked to the enhancement of immune responses; by elevating glutamine levels, they provide the energy necessary for optimal immune function. This relationship may influence the effectiveness of dust particles in the affected regions, a topic that has received limited attention to date. The purpose of this research is to examine the impact of regular physical activity on the amino acid profile of individuals living in the provinces affected by dust particles in Iran.

Methods: There were a total of 50 inactive healthy men, with an average age of 31.64 ± 1.5 years and a body mass index of 26.33 ± 5.6 , from three provinces in Iran: Khuzestan ($n=15$), Ilam ($n=15$), and Kermanshah ($n=20$) randomly assigned to two control and regular physical activity groups. Exclusion criteria for the study included smoking, alcohol consumption, the presence of any diseases—particularly cardiovascular and respiratory conditions—as well as muscle injuries. The fundamental requirements for participation involved residing in the specified areas for a minimum of one year prior to the commencement of the study, engaging in physical activity for no more than 2 hours per week, being within the age range of 20 to 40 years, and having a body mass index between 20 and 28 kg/m². Informed consent was secured from all participants, who retained the right to withdraw from the study at any point. Regular physical activity was included: 30 sessions, circuit training three times a week include: hanging from the chin up (20 seconds), jumping over obstacles at a distance of one meter for a total of 540 cm, Sit-ups (30 seconds), chest press (70% 1RM -8 repetitions), leg press (70% 1RM -8 repetitions), back extension (15 repetitions), calf raise (70% 1RM -8 repetitions), zigzag jump (20 repetitions), six to ten repetition Illinois Agility Test with a 30 second rest interval. Prior to the study, 48 hours prior to the occurrence of dust particles, and after the study amino acids, fat percentage, maximum oxygen consumption, were measured. The study data were characterized using the mean and standard deviation. To assess the significant differences in evaluation times and between the two study groups, the repeated analysis of variance method was

employed. Additionally, the independent t-test was conducted after calculating the difference between the post-test and pre-test scores for the fat percentage and maximum oxygen consumption variables in both the control and training groups. Statistical analysis was performed using SPSS20 software, with a significance level set at $P \geq 0.05$.

Results: It was found that time (pre-test - May 12, 2023) had a significant effect on amino acids, maximum oxygen consumption, body fat percentage in the training group ($p < 0.05$). In the control group, there was no significant difference in the amino acid, maximum oxygen consumption, body fat percentage, ($p > 0.05$). In terms of body fat percentage, there was a significant difference between the control and exercise groups ($p = 0.01$), as well as maximum oxygen consumption ($p = 0.01$).

Conclusion: This study has demonstrated that regular exercise training reduce dust particle damage in those exposed to dust particles. The findings of the current study indicate that plasma arginine levels decline following three months of consistent exercise, which may lower the risk of respiratory conditions such as asthma in environments with dust particles. A portion of the harm inflicted by dust can be linked to the generation of free radicals, with nitric oxide playing a crucial role in this process. Nitric oxide (NO) is synthesized by a group of isozymes known as nitric oxide synthases (NOSs), all of which utilize L-arginine as a substrate. The generation of NO within the lungs and airways serves multiple functions during lung development, including the regulation of smooth muscle tone in the airways and blood vessels, as well as involvement in inflammatory responses and host defense mechanisms. Disruption of L-arginine/NO balance, due to the buildup of endogenous NOS inhibitors and competition for substrate with arginase enzymes, contributes to various pulmonary conditions and diseases, including asthma and chronic obstructive pulmonary disease. Furthermore, arginine is a substrate for numerous metabolic pathways that yield a variety of biologically active substances, such as nitric oxide, creatine phosphate, agmatine, polyamines, ornithine, and citrulline. The availability of arginine is primarily controlled by two enzymatic systems: arginase, which is part of the urea cycle, and nitric oxide synthase. Arginine exerts numerous effects within the body, including the modulation of

immune system function, promotion of wound healing, regulation of hormone secretion, control of vascular tone, enhancement of insulin sensitivity, and improvement of endothelial function. Research indicates that arginine and exercise have a significant impact on oxidative stress and the suppression of inflammatory factors. Regular exercise can enhance aerobic fitness, decrease body fat percentage, and improvement levels of amino acids such as arginine, alanine, leucine, isoleucine, and valine. This improvement may mitigate the adverse effects of dust particle exposure in healthy men residing in regions impacted by such particles. Consequently, promoting consistent physical activity in areas with clean air throughout the year appears to be an effective strategy for alleviating the complications associated with dust exposure on polluted days. The present study encountered several limitations, notably the research sample consisting of inactive men and the varying environmental characteristics across the three provinces of Kermanshah, Khuzestan, and Ilam. The air temperatures in these provinces differed during the periods when dust particles were present. It is recommended that future research focus on specific populations exposed to dust particles while maintaining consistent environmental conditions.

مقدمه

آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین چالش‌های زیست محیطی در ایران است و در مناطق کویری جنوب شرقی ایران که به طور میانگین ۷۰ روز گرد و غبار در سال دارد، پیچیده‌تر می‌شود (۱). علاوه بر این، امروزه استان‌های غربی و جنوب غربی نیز درگیر طوفان‌های گرد و خاک شده و این پدیده را به یک چالش جدی تبدیل کرده است. بر اساس استانداردهای آژانس حفاظت از محیط زیست، حد مجاز غلظت PM₁₀ ۱۵۰ میکروگرم بر متر مکعب حداکثر یک بار در سال است (۲). با این حال، در برخی شهرهای جنوبی، مقادیر بیش از این غلظت اغلب رخ می‌دهد (به طور متوسط ۱۸۹ میکروگرم بر متر مکعب) (۳). بر این اساس توجه به سلامت و پیشگیری از آسیب‌های جدی در شهرهای درگیر ذرات گرد و خاک بسیار اهمیت دارد جایی که می‌تواند بهبود کیفیت زندگی کمک کند. در این بین به نظر می‌رسد سیستم ایمنی بدن نقش بسزایی را بازی می‌کند (۴). از جمله عوامل اثر گذار بر تقویت سیستم ایمنی، وضعیت اسیدهای آمینه می‌باشد. در انسان ۲۰ اسید آمینه به عنوان اسیدهای آمینه استاندارد یا اسیدهای آمینه (پروتئینوزنیک) شناخته شده‌اند. همان‌طور که از نام پروتئینوزنیک (ساختمان پروتئین) مشخص است، این اسیدهای آمینه با کد ژنتیکی استاندارد کدگذاری شده و در فرایند سنتز پروتئین شرکت می‌کنند. آن‌ها از یک الگو mRNA در فرآیندی به نام ترجمه تشکیل می‌شوند که با استفاده از این الگو اطلاعات ژنتیکی که به شکل اسیدهای نوکلئیک رمزگذاری شده‌اند، به اسیدهای آمینه که برای سنتز پروتئین ضروری هستند، ترجمه می‌شوند (۵). وجود توالی مشخصی از این اسیدهای آمینه که تولید یک پروتئین واحد را بر عهده دارند، برای حفظ شرایط هموستاز (حفظ محیط داخلی پایدار) بدن انسان ضروری به شمار می‌آیند. اسیدهای آمینه علاوه بر پیش‌ساز بودن سنتز پروتئین و رشد عضلانی بر عملکرد سیستم ایمنی نیز اثر گذار است. از جمله عوامل اثر گذار بر تقویت سیستم ایمنی، وضعیت اسیدهای آمینه می‌باشد (۵). وجود توالی مشخصی از اسیدهای آمینه برای حفظ شرایط هموستاز و سلامت بدن انسان ضروری به شمار می‌آیند که از آن جمله می‌توان به آرژنین و آلانین اشاره نمود. آرژنین به عنوان یک ماده ضروری تقریباً در همه سلول‌ها از سیترولین سنتز می‌شود. غلظت پلاسمایی آرژنین و سیترولین به طور مشخص در مواردی مانند سوء تغذیه، روزه گرفتن، فشار روحی، التهاب و بیماری‌های مختلف کاهش می‌یابد (۶). به دلیل دوقطبی بودن غشای سلولی، آلانین به‌عنوان یک عامل واسطه برای انتقال انسولین و هورمون رشد پرولاکتین و فاکتور رشد شبه انسولین عمل می‌نماید (۷). این هورمون‌ها می‌توانند واسطه عمل آرژنین بر سیستم ایمنی از مسیری مستقل از نیتریک اکساید شوند. به خصوص انسولین و هورمون رشد متابولیسم گلوکز و اسیدهای آمینه را در بافت‌های اصلی مانند عضله اسکلتی، بافت چربی، کبد، و قلب تنظیم نموده (۸) و بنابراین توانایی دسترسی این مواد مغذی را برای لکوسیت‌ها فراهم می‌سازند. همچنین هورمون رشد تولید لنفوسیت T را در تیموس و تعداد سلول‌های پیشرو در مغز استخوان و نیز واکنش سلول‌های T به سایتوکاین‌ها و قابلیت آنتی ژنی سلول‌های دندریتی را افزایش می‌دهد (۹). بنابراین آرژنین به عنوان تنظیم کننده پاسخ سیستم ایمنی و راه‌های هوایی گزارش شده است (۶). متابولیسم آرژنین از طریق نیتریک اکساید سنتتاز منجر به تولید نیتریک اکساید یک مولکول رادیکال آزاد درگیر در طیف وسیعی از فرایندهای بیولوژیکی می‌شود که نقش مهمی را در تنظیم عملکرد ریه بازی می‌کند (۱۰).

متابولیسم آرژنین به وسیله آرژیناز انجام می‌شود که در پاسخ‌های بیماری آسم و آلرژی اهمیت دارد. تغییرات در متابولیسم ال-آرژنین منجر به کاهش ال-آرژنین در دسترس برای ساخت نیتریک اکساید می‌شود که با فعالیت بیشتر مهارکننده‌های نیتریک اکساید سنتتاز مانند دی‌متیل آرژنین نامتقارن همراه می‌شود و ممکن است به تصحیح سختی و پاسخ‌های راه هوایی در بیماری‌هایی نظیر آسم کمک کند (۱۱).

در زمینه نقش فعالیت‌های ورزشی در شرایط گرد و خاک بر سیستم ایمنی بدن اطلاعاتی در دست نیست. با این وجود در مطالعات مختلف به اثرات ضد التهابی فعالیت‌های ورزشی منظم اشاره شده است (۱۲) جاییکه به نظر می‌رسد می‌تواند التهاب ناشی از ذرات گرد و خاک را تعدیل کند. شاید این اثر ضد التهابی ورزش را بتوان به نقش اسیدهای آمینه و اثر آن‌ها بر تغییرات هورمونی و نیز بهبود توده عضلانی نسبت داد (۱۳). نشان داده شده است سطح طبیعی اسیدهای آمینه شاخه دار؛ لوسین، ایزولوسین و والین با بهبود مسیرهای آنابولیکی به عنوان سوسترا برای سنتز پروتئین یا تولید انرژی و انجام چندین مسیر متابولیک به ویژه از طریق فعال سازی mTOR ایفای نقش می‌کنند (۱۴). سنتز پروتئین در ادامه با بهبود توده عضلانی و اثرات ضد التهابی و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن همراه خواهد شد. از طرفی اسیدهای آمینه شاخه دار با تقویت پاسخ‌های سیستم ایمنی ارتباط دارند جاییکه با بهبود سطح گلوتامین انرژی در دسترس سیستم ایمنی را فراهم و کارایی سیستم ایمنی بهبود می‌یابد (۱۵). به نظر می‌رسد می‌تواند اثر پذیری از ذرات گرد و خاک را در استان‌های درگیر متاثر کند. این در حالی است که تا به امروز این موضوع به ندرت مورد توجه قرار گرفته است. بر همین اساس هدف مطالعه حاضر بررسی اثر فعالیت ورزشی منظم بر نیمرخ اسیدهای آمینه افراد ساکن در استان‌های درگیر ذرات گرد و غبار ایران می‌باشد.

روش‌شناسی تحقیق

طرح تحقیق و آزمودنی‌ها

تحقیق حاضر به صورت نیمه تجربی و کاربردی با مقایسه دو گروه فعالیت بدنی منظم و کنترل در سه زمان ارزیابی انجام شد. نمونه‌های تحقیق حاضر تعداد ۵۰ مرد سالم غیر فعال (سن: $31/64 \pm 5/1$ سال؛ شاخص توده بدن: $26/33 \pm 5/6$) (براساس نرم افزار G-Power با توان آماری ۰/۹۰ و اندازه اثر ۰/۳۰) (۲) به صورت داوطلبانه در استان‌های کرمانشاه (۲۰ نفر)، ایلام (۱۵ نفر) و خوزستان (۱۵ نفر) بود. معیارهای خروج از مطالعه مصرف دخانیات و الکل، داشتن هر گونه بیماری بویژه بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی و آسیب‌های عضلانی بود. شرط اولیه حضور در مطالعه سکونت در مناطق گفته شده حداقل به مدت یکسال قبل از شروع مطالعه، نداشتن فعالیت بدنی بیش از ۲ ساعت در هفته، دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال و دامنه شاخص توده بدنی ۲۰ تا ۲۸ کیلوگرم/قد^۲ بود. از تمامی آزمودنی‌ها رضایت نامه شرکت در پژوهش گرفته شد. آزمودنی‌ها برای خروج از مطالعه در هر زمان آزاد بودند.

شروع دوره تمرین از بهمن‌ماه ۱۴۰۱ آغاز و تا تاریخ ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۲ ادامه یافت. میزان آلودگی شهر اهواز در تاریخ ۲۴ اردیبهشت ماه به حدود ۱۳۰، کرمانشاه ۱۶۰ و ایلام ۱۵۰ برای ذرات کمتر از ۲/۵ میکرون رسید که کیفیت

هوای پایین (ناسالم برای گروه های حساس - نارنجی) را گزارش داد^۱. بازه زمانی ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۲ برای انجام پروتکل تحقیق انتخاب گردید. در این زمان هیچگونه فعالیت ورزشی بوسیله آزمودنی ها انجام نشد و تنها اجازه پیاده روی در دامنه ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ گام را داشتند. به همه آزمودنی ها رژیم غذایی شامل میانگین کالری ۲۴۰۰ {۲۴۰ گرم کربوهیدرات، ۸۰ گرم چربی، ۱۸۰ گرم پروتئین} و نیز مصرف میانگین ۸ لیوان آب توصیه شد. میزان کافی مایعات بدن با رنگ ادرار در حالت ناشتا ارزیابی و تایید شد. قبل از شروع تمرینات (اول بهمن ۱۴۰۱)، ۴۸ ساعت قبل از رخداد ریزگردها (۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۲) و در روز غلظت بالای ریزگرد (۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۲) در ساعت ۱۸:۰۰ متغیرهای وابسته تحقیق شامل درصد چربی بدن، آمادگی هوازی، اسیدهای آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین و والین ارزیابی شد.

برنامه تمرینی شامل ۳۰ جلسه، سه جلسه تمرین در هفته به صورت دایره ای بود که بوسیله یک مربی در هر استان نظارت شد (جدول ۱). شدت تمرینات پس از آموزش اثر لنگری به آزمودنی ها در دامنه عدد ۶ تا ۸ شاخص درک فشار تنظیم شد. تعداد جلسات تمرین در مجموع به ۳۰ جلسه تمرین تا قبل از رخداد ذرات گرد و خاک رسید. تعداد دایره ها در ۱۰ جلسه اول ۱ تا ۲ دایره، ۱۰ جلسه دوم ۳ دایره و ۱۰ جلسه سوم ۵ دایره انجام شد (۱۶).

جدول ۱. برنامه تمرینی گروه فعالیت بدنی منظم در طول پژوهش

۳۰ جلسه تمرینات				
۱۰ جلسه اول ۱ تا ۲ دایره				
۱۰ جلسه دوم ۳ دایره				
۱۰ جلسه سوم ۵ دایره				
ردیف	نام حرکت	تعداد تکرار	شدت	استراحت
۱	آویزان شدن از میله بارفیکس	۲۰ ثانیه	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۲	پرش از موانع	۵۴۰ سانتیمتر	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۳	دراز نشست	۳۰ ثانیه	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۴	پرس سینه	۸ تکرار	۷۰ درصد 1RM	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۵	پرس پا	۸ تکرار	۷۰ درصد 1RM	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۶	فیله کمر	۱۵ تکرار	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۷	ساق پا	۸ تکرار	۷۰ درصد 1RM	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۸	پرش زیگزاگ طرفین	۲۰ ثانیه	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۹	ایلیئویز	۶ تا ۱۰ تکرار	-----	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
استراحت بین هر دایره ۲ تا ۳ دقیقه می باشد				

1 <https://aqms.doe.ir/Home/AQI>

ابزار اندازه گیری

ارزیابی درصد چربی بدن

برای اندازه گیری درصد چربی بدن آزمودنی ها، از روش اندازه گیری ضخامت چربی زیر پوستی در هفت نقطه توسط کالیپر مدل هارپندن با دقت ۰/۲ میلی متر ساخت کشور انگلستان استفاده شد. تمام اندازه گیری ها در سمت راست بدن انجام و درصد چربی با استفاده از فرمول ۷ نقطه ای جکسون-پولاک (سه سر بازو، پایین کتف، سینه، زیر بغل، بالای خاصره، شکم و ران) محاسبه گردید (۱۷).

اسیدهای آمینه

دستگاه HPLC از تجهیزات آنالیز دستگاهی در آزمایشگاه است که با جداسازی اجزای موجود در یک نمونه مایع در ستون کروماتوگرافی، زمینه اندازه گیری دقیق آن ترکیبات را توسط دتکتور فراهم می آورد. با توجه به کاربردهای گسترده دستگاه HPLC، استفاده از آن در سال های اخیر به طور چشمگیری افزایش داشته است. یکی از بزرگ ترین کاربردهای دستگاه کروماتوگرافی مایع با عملکرد بالا، آنالیز آمینواسیدها در نمونه های مختلف است. برای آنالیز آمینواسیدها معمولاً از دتکتور فلورسانس بر روی دستگاه HPLC استفاده می شود. غلظت اسیدهای آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین و والین پلاسما در مطالعه حاضر با استفاده از کروماتوگرافی مایع با کارایی بالا (HPLC سری Agilent 1100؛ Agilent Technologies؛ Wilmington, DE)، پس از مشتق سازی OPA (اورتو-فتالالدئید) با استفاده از یک آشکارساز فلورسنت اندازه گیری شد (۱۸).

اکسیژن مصرفی بیشینه

در این پژوهش تمرینات به صورت دایره ای انجام گردید که طبق پژوهش های پیشین بر روی سطوح اکسیژن مصرفی بیشینه اثر معنی داری می گذارد (۱۹). با توجه به اهمیت اکسیژن مصرفی در محیط های که درگیر ذرات غبار و خاک هستند، در این پژوهش تغییرات مرتبط با اکسیژن مصرفی بیشینه با استفاده از معادله آگرون و همکاران (۲۰۱۴) سنجیده شد. این معادله به صورت زیر ارائه شده است (۲۰):

$$[\text{ضربان قلب استراحتی (تعداد/دقیقه)} \times -0.011] + [\text{توده بدن (کیلوگرم)} \times 0.015] + [\text{سن (سال)} \times -0.014] = 3.542 + \text{اکسیژن مصرفی بیشینه (لیتر/دقیقه)}$$

تحلیل آماری

پس از ارزیابی توزیع طبیعی داده ها با استفاده از شیوه کلموگروف-اسمیرنوف ($P \geq 0.05$)، داده ها ابتدا در نرم افزار اکسل کدبندی شدند. از میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده های مطالعه استفاده گردید. از روش تحلیل واریانس تکراری برای بررسی تفاوت معنادار در زمان های ارزیابی و نیز بین دو گروه مطالعه استفاده گردید. از آزمون تی مستقل پس از کم کردن نمره های پس آزمون از پیش آزمون دو گروه کنترل و تمرین برای متغیرهای درصد چربی و اکسیژن مصرفی بیشینه استفاده شد. برای بررسی آماری از نرم افزار spss20 استفاده گردید ($P \leq 0.05$).

نتایج

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق در جدول ۱ نشان داده شده است. نتایج آزمون کلوموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده های پژوهش از توزیع طبیعی برخوردار است ($P > 0/05$). تفاوت معناداری برای اثر زمان در مورد اسید آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین، والین و درصد چربی بدن در گروه تمرین مشاهده شد ($p < 0/001$). در صورتی که در گروه کنترل این تفاوت معنا دار گزارش نشد ($P > 0/05$). اثر معناداری برای تعامل زمان و گروه در مورد متغیرهای تحقیق مشاهده نگردید ($P > 0/05$). در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و تمرین برای متغیرهای پژوهش مشاهده نشد ($P > 0/05$). در مقایسه با پیش آزمون، آرژنین ($\eta p = 0/98$ ، $P = 0/001$)، آلانین ($\eta p = 0/32$)، لوسین ($\eta p = 0/78$)، ایزولوسین ($\eta p = 0/96$ ، $P = 0/001$)، والین ($\eta p = 0/13$ ، $P = 0/055$) و درصد چربی ($\eta p = 0/42$ ، $P = 0/076$)، اکسیژن مصرفی بیشینه ($\eta p = 0/52$ ، $P = 0/023$) در تاریخ ۲۲ اردیبهشت تغییرات معناداری را در گروه تمرین نشان دادند در صورتی که تغییرات ۲۲ اردیبهشت تا ۲۴ اردیبهشت معنادار نبود ($P > 0/05$). جدای از تغییرات آرژنین در ۲۲ اردیبهشت ماه ($P = 0/12$)، تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و تمرین برای متغیر اسیدهای آمینه تحقیق در تاریخ ۲۲ اردیبهشت و ۲۴ اردیبهشت مشاهده شد ($P < 0/001$). برای متغیرهای تحقیق تفاوت معناداری برای تغییر درصد چربی بدن بین دو گروه کنترل (۲۷ درصد به ۲۸ درصد: حدود چهار درصد) و تمرین (۲۶ درصد به ۱۹ درصد: حدود ۳۶ درصد) ($t = 3/25$ ، $p = 0/01$) و نیز اکسیژن مصرفی بیشینه گروه کنترل (۳۶ به ۳۴ میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه: حدود ۶- درصد) و تمرین (۳۵ به ۴۴ میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه: حدود ۲۵ درصد) مشاهده گردید ($t = 2/41$ ، $p = 0/01$).

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق در سه زمان ارزیابی

سطح معناداری	f	۲۴ اردیبهشت		۲۲ اردیبهشت		پیش آزمون		
۰/۳۹۱	۶۲/۷۳	۰/۰۰۱ °	۱۱۰/۲۴±۱/۳۰	۰/۱۲	۱۰۱/۰۳±۱۶/۴۳	۹۸/۶۶±۱۱/۴۴	کنترل	آرژنین (میکرومول /لیتر)
۰/۰۰۱ °	۰/۹۱		۱۰۱/۲۸±۱۹/۰۸		۹۹/۷۳±۲۲/۳۹	۹۵/۱۰±۱۷/۸۰	تمرین	
۰/۲۳۱	۳/۷۸	۰/۰۰۱ °	۳۸۱/۸۹±۳۱/۷۱	۰/۰۰۱ °	۳۸۵/۳۰±۳۴/۵۶	۳۹۱/۳۲±۲۹/۳۴	کنترل	آلانین (میکرومول /لیتر)
۰/۰۱۵ °	۶/۴۸		۳۶۸/۴۳±۳۶/۶۵		۴۶۳/۵۴±۳۰/۰۴	۳۸۷/۶۶±۲۸/۱۲	تمرین	
۰/۰۷۶	۴/۱۸	۰/۰۰۱ °	۱۲۸/۴۵±۲۹/۶۴	۰/۰۰۱ °	۱۳۳/۱۷±۳۴/۴۲	۱۳۵/۲۱±۲۲/۱۲	کنترل	لوسین (میکرومول /لیتر)
۰/۰۰۱ °	۶۴/۳۶		۱۵۵/۴۰±۳۲/۷۶		۱۵۴/۲۱±۲۱/۲۳	۱۳۴/۸۷±۳۶/۱۲	تمرین	
۰/۳۳۰	۱/۳۴	۰/۰۰۱ °	۷۸/۶۶±۱۶/۲۱	۰/۰۰۱ °	۷۸/۳۱±۱۳/۴۷	۷۹/۷۶±۱۲/۱۰	کنترل	ایزولوسین (میکرومول /لیتر)
۰/۰۰۴ °	۴۵/۸۷		۱۰۱/۳۴±۵۸/۳۲		۱۰۲/۸۲±۱۱/۸۰	۸۱/۱۹±۹/۹۰	تمرین	
۰/۳۸۰	۱/۱۴	۰/۰۰۱ °	۲۵۸/۶۹±۳۱/۴۸	۰/۰۰۱ °	۲۶۱/۵۸±۲۱/۷۴	۲۵۷/۸۵±۳۱/۲۲	کنترل	والین (میکرومول /لیتر)
۰/۰۱۳ °	۲۵/۱۸		۲۷۸/۳۳±۴۵/۲۹		۲۷۹/۸۲±۲۵/۰۹	۲۵۶/۳۲±۲۸/۵۴	تمرین	

* تفاوت معنادار برای اثر زمان در سطح آلفای پنج صدم، † تفاوت معنادار برای مقایسه اثر زمان بین دو گروه تمرین و کنترل

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات ورزشی منظم با بهبود درصد چربی بدن، آمادگی هوازی، اسیدهای آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین و والین می تواند آسیب های ناشی از قرارگیری در معرض ذرات گرد و خاک را کاهش دهد. جایی که گریزی از قرارگیری در معرض ذرات گرد و خاک در استان های درگیر؛ مانند کرمانشاه، ایلام و خوزستان وجود ندارد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد سطح آرژنین پلاسما پس از سه ماه تمرینات ورزشی منظم کاهش می یابد که می تواند خطر ابتلا به بیماری های ریوی نظیر آسم را در شرایط ذرات گرد و خاک کاهش دهد. بخشی از آسیب های ناشی از گرد و خاک را می توان به آزاد شدن رادیکال های آزاد نسبت داد که در این زمینه اکسید نیتریک نقش مهمی را بازی می کند. اکسید نیتریک (NO) توسط خانواده ای از ایزوآنزیم ها، سنتازهای اکسید نیتریک (NOSs) تولید می شود که همگی از آل-آرژنین به عنوان سوبسترا استفاده می کنند (۲۱). تولید NO در ریه و راه های هوایی می تواند نقش های متعددی را در طول رشد ریه ایفا کند از جمله تون ماهیچه صاف راه هوایی و عروق را تنظیم و در فرآیندهای التهابی و دفاع میزبان نقش دارد. تغییر هموستاز آل-آرژنین/NO، به دلیل تجمع مهارکننده های NOS درون زا و رقابت برای سوبسترا با آنزیم های آرژیناز، در شرایط مختلف موثر بر ریه و بیماری های ریوی، مانند آسم، انسداد مزمن ریه نقش دارد (۲۲). علاوه بر این آرژنین توسط طیف وسیعی از مسیرهای متابولیک استفاده می شود که انواع ترکیبات فعال بیولوژیکی مانند اکسید نیتریک، کراتین فسفات، آگماتین، پلی آمین ها، اورنیتین و سیترولین را تولید می کند. عرضه آرژنین در درجه اول توسط دو سیستم آنزیمی تنظیم می شود: آرژیناز (بخشی از چرخه اوره) و نیتریک اکسید سنتاز. آرژنین اثرات زیادی در بدن دارد که شامل تعدیل عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم، ترشح هورمون، تون عروق، حساسیت به انسولین و عملکرد اندوتلیال می شود که پژوهش ها از اثر گذاری بیشتر آرژنین و ورزش بر روی استرس اکسیداتیو و سرکوب عوامل التهاب را نشان می دهند (۱۱).

قرار گرفتن در معرض آلاینده ها و ذرات گرد و خاک می تواند باعث آزاد سازی رادیکال های آزاد گردد و این آزاد سازی یکی از عوامل فعال سازی پروتئین های آلرژی زا می باشد که منجر به آسیب های سلولی و التهاب های سلولی در بدن می شوند (۲۳). نتایج این پژوهش افزایش معنادار سطح آلانین در گروه فعالیت ورزشی منظم را نشان داد که با توجه به نقش اصلی آلانین در بدن شامل سنتز پروتئین های بافتی و دامین زدایی پیرووات و گلوتامات و همچنین آلانین آمینوترانسفراز بسیار اهمیت دارد (۲۴). این افزایش در سطوح آلانین باعث افزایش سطوح کارنوزین به عنوان یک آنتی اکسیدان می گردد و نقش بسیار مهمی در مقابله با رادیکال های آزاد دارد و یکی از آنتی اکسیدان های مهم بدن به شمار می رود (۲۵). زیرا پژوهش ها نشان می دهد آلانین می تواند سطوح کارنوزین بدن را افزایش دهد و به اینصورت مستقیم و غیر مستقیم بر رادیکال های آزاد تاثیر بگذارد (۲۶).

ژانگ و همکاران (۲۰۱۶)، نشان دادند که ذرات شن و غبار برانگیخته شده توسط طوفان های صحرائی می توانند به طور بالقوه باعث آسم، ذات الریه، بیماری مزمن انسدادی ریه و سایر بیماری های تنفسی شوند (۲۷). علاوه بر آن پژوهش ها

نشان می‌دهد که گرد و غبار بر روی سطوح تنفسی و حداکثر اکسیژن بیشینه تاثیر منفی می‌گذارد و باعث کاهش ظرفیت ریوی می‌گردد (۲۸). بهبود اکسیژن مصرفی بیشینه نتیجه قابل انتظار تحقیق حاضر بود. به نظر می‌رسد با بهبود عملکرد ریه، کارایی اکسیژن رسانی به بافت‌های فعال و ضروری افزایش و یا حفظ شده و این می‌تواند با افزایش مصرف اکسیژن و بهبود آمادگی قلبی عروقی همراه شود (۲۹). این تغییرات در نهایت با کاهش خطر آسیب‌های ناشی از ذرات گرد و خاک همراه می‌شود که همسو با مطالعات قبلی و اثرگذاری ورزش بر سطح اکسیژن بیشینه مصرفی و بهبود ظرفیت ریوی می‌باشد (۳۰-۳۲). در پاره‌ای تحقیقات اثر ذرات گرد و خاک بر سلامت و اکسیژن مصرفی پاکبانان شهری مورد بررسی قرار گرفته (۲، ۳۳) که عدم تغییر ظرفیت ریه و اکسیژن مصرفی گزارش شده است. در تحقیق حاضر رخداد گرد و خاک پس از القای فعالیت ورزشی منظم و در مردان سالم غیرفعال مورد بررسی قرار گرفت در صورتی که در تحقیقات پیشین فعالیت پاکبانان حین استنشاق ذرات ارزیابی شده است. در نهایت داشتن آمادگی هوازی بالاتر و نیز ظرفیت بیشتر ریه به پذیرش کمتر آسیب‌های ناشی از گرد و خاک منجر شده است.

طبق پژوهش‌های انجام شده بین آلودگی هوا، گرد و غبار و افزایش چاقی و درصد وزن بدن ارتباط معناداری وجود دارد (۳۴). همچنین پژوهش‌ها ساز و کار بالقوه افزایش خطر چاقی ناشی از آلودگی هوا، از جمله التهاب، استرس اکسیداتیو، عدم تعادل متابولیک، اختلالات معدی- روده و تغییرات اپی ژنتیک را توصیف می‌کنند که هر کدام می‌تواند در افزایش وزن و افزایش درصد چربی اثرگذار باشد (۳۵). نتایج این پژوهش اثر معنا دار ورزش بر کاهش درصد چربی گروه فعالیت ورزشی منظم را نشان می‌دهد که این نتیجه می‌تواند با توجه به اثر گذاری آلودگی هوا و ریزگردها بر سطوح درصد چربی و چاقی بدن بسیار پر اهمیت باشد. در واقع نتایج این پژوهش همسو با سایر پژوهش‌ها که اثر گذاری معنا دار ورزش بر کاهش سطوح درصد چربی بدنی را نشان می‌دهند می‌باشد (۳۶، ۳۷). زو و همکاران (۲۰۱۰)، بالا بودن ذرات آلاینده را عامل خطر برای توسعه مقاومت انسولین، چاقی و التهاب گزارش کردند (۳۸). بین افزایش وزن و چاقی و افزایش عوامل التهابی ارتباط وجود دارد و این در حالی است که کاهش وزن می‌تواند حتی مستقل از ورزش منجر به کاهش نشانگرهای التهابی شود. پاره‌ای از مطالعات نیز اثر اصلی ورزش بر کاهش عوامل التهابی و القای فاکتورهای ضدالتهابی را به کاهش وزن ناشی از ورزش نسبت داده‌اند. فشی و همکاران (۲۰۱۵)، در تحقیق خود نشان دادند که قرارگیری در معرض ذرات آلاینده با افزایش وزن بدن موش‌ها همراه می‌شود و این در حالی است که اضافه کردن ورزش به شرایط قرارگیری در معرض ذرات آلاینده، افزایش توده بدن را تعدیل می‌کند (۱۲). در تحقیق حاضر درصد چربی بدن در گروه فعالیت ورزشی منظم کاهش معناداری را نشان داد که همراه با بهبود توده بدون چربی (حدود ۱۰ درصد) همراه بوده است. بهبود توده بدون چربی و یا توده عضلانی در نتیجه فعالسازی مسیرهای آنابولیک و سنتز پروتئین امکان پذیر است جاییکه اسیدهای آمینه شاخه دار لوسین، ایزولوسین و والین نقش مهمی را بازی می‌کنند. بعلاوه آمینه اسیدهای شاخه دار، در عملکردهای فیزیولوژیکی کل بدن مانند رشد، ایمنی، متابولیسم پروتئین، متابولیسم اسیدهای چرب و انتقال گلوکز حیاتی است (۳۴). در واقع اسیدهای آمینه شاخه دار لوسین، ایزولوسین و والین سطوح سنتز پروتئین را به همراه تمرینات ورزشی تحریک می‌کنند (۳۹) و سنتز پروتئین بالاتر با کاهش چربی

ارتباط مستقیم دارد. علاوه بر این آمینه های شاخه دار در کاتابولیسم نقش دارند و تحقیقات نشان داده است که اسید آمینه های شاخه دار در باعث بهبود مقاومت به انسولین و همچنین کاهش کاتابولیسم بدن می شوند (۴۰). همچنین آمینه اسیدهای شاخه دار می توانند بر مهار دریافت غذا و انتقال اسیدهای چرب و همچنین القای فسفوریلاسیون پروتئین ریبوزومی تاثیر بگذارد که در مجموع، این داده ها نقش متفاوت آمینه اسیدهای شاخه دار را در متابولیسم لیپید نشان می دهند و شواهد اولیه ای را ارائه می دهند که می توانند به سطح متابولیسم بدن کمک نمایند (۴۱). با توجه به پژوهش های قبلی آمینه اسیدهای شاخه دار ارتباط مستقیمی با سطوح متابولیسم و سنتز پروتئین دارند که فرایند باعث کاهش سطوح چربی می گردد (۳۹، ۴۰) که این مطالعات و نتایج آن همسو با نتایج این پژوهش در مورد سطح معنی دار کاهش چربی در گروه فعال می باشد. پژوهش حاضر دارای محدودیت های بود که از آن جمله می توان به نمونه تحقیق (مردان غیر فعال) و ویژگی محیطی متفاوت سه استان کرمانشاه، خوزستان و ایلام اشاره کرد زیرا دمای هوا در سه استان حین رخداد ذرات گرد و خاک متفاوت بود. پیشنهاد می گردد در تحقیقات آینده جمعیت های ویژه در معرض ذرات گرد و خاک بررسی و نیز شرایط محیطی یکسان استفاده شود.

نتیجه گیری

در نهایت تمرینات ورزشی منظم با بهبود آمادگی هوازی، درصد چربی و سطح اسیدهای آمینه آرژنین، آلانین، لوسین، ایزولوسین و والین می تواند آسیب های ناشی از قرارگیری در معرض ذرات گرد و خاک را در مردان سالم در استان های درگیر ذرات گرد و خاک کاهش دهد؛ بنابراین به نظر می رسد گسترش فعالیت های ورزشی منظم در محیط های با هوای سالم و پاک در طول سال می تواند عوارض ناشی از ذرات گرد و خاک را در روزهای ناپاک کاهش و به حداقل برساند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مقاله حاضر بر خود لازم می دانند تا از همه عزیزان و آزمودنی های تحقیق حاضر کمال سپاسگزاری را داشته باشند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

مطالعه حاضر حاصل طرح پژوهشی صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور- بنیاد ملی علم ایران به شماره طرح ۴۰۱۳۰۶۰، معاونت علمی ریاست جمهوری بوده است.

References

1. Saffar Ak, Norouzi H, Choobkar N, Kermanshahi Ls. Seasonal And Spatial Zoning Of Air Quality Index And Ambient Air Pollutants In Ahvaz Oil And Gas Factories With Geographic Information System. Environmental Engineering & Management Journal (Eemj). 2023;22(5).DOI:10.30638/eemj.2023.077.
2. Habybabady Rh, Sis Hn, Paridokht F, Ramrudinasab F, Behmadi A, Khosravi B, Et Al. Effects Of Dust Exposure On The Respiratory Health Symptoms And Pulmonary Functions Of Street Sweepers. The Malaysian Journal Of Medical Sciences: Mjms. 2018;25(6):76.DOI: 10.21315/mjms2018.25.6.8.

3. Farajzadeh M, Alizadeh K. Temporal And Spatial Analysis Of Dust Storms In Iran. *The Journal Of Spatial Planning*. 2011;15(1):65-84. doi.org/10.22092/ijrdr.2020.123150.
4. Esmaeil N, Gharagozloo M, Rezaei A, Grunig G. Dust Events, Pulmonary Diseases And Immune System. *American Journal Of Clinical And Experimental Immunology*. 2014;3(1):20.
5. Li P, Yin Y-L, Li D, Kim Sw, Wu G. Amino Acids And Immune Function. *British Journal Of Nutrition*. 2007;98(2):237-52.DOI: 10.1017/S000711450769936X.
6. Martí I Líndez A-A, Reith W. Arginine-Dependent Immune Responses. *Cellular And Molecular Life Sciences*. 2021;78(13):5303-24.DOI: 10.1007/s00018-021-03828-4.
7. Salazar Mr, Carvajal H, Curciarello Jo, Aizpurua M, Adrover Re, Riondet B. Alanine-Aminotransferase: An Early Marker For Insulin Resistance? *Medicina-Buenos Aires-*. 2007;67(2):125.
8. Hoffman J, Ratamess N, Ross R, Kang J, Magrelli J, Neese K, Et Al. B-Alanine And The Hormonal Response To Exercise. *International Journal Of Sports Medicine*. 2008;952-8.DOI: 10.1055/s-2008-1038678.
9. Smaniotto S, Alves Martins-Neto A, Dardenne M, Savino W. Growth Hormone Is A Modulator Of Lymphocyte Migration. *Neuroimmunomodulation*. 2011;18(5):309-13.DOI: 10.1159/000329497.
10. Coleman Dn, Lopreiato V, Alharthi A, Loor Jj. Amino Acids And The Regulation Of Oxidative Stress And Immune Function In Dairy Cattle. *Journal Of Animal Science*. 2020;98(Supplement_1):S175-S93.doi.org/10.1093/jas/skaa138.
11. King Ne, Rothenberg Me, Zimmermann N. Arginine In Asthma And Lung Inflammation. *The Journal Of Nutrition*. 2004;134(10):2830s-6s.DOI: 10.1093/jn/134.10.2830S.
12. Fashi M, Alinejad Ha, Mahabadi Ha. The Effect Of Aerobic Exercise In Ambient Particulate Matter On Lung Tissue Inflammation And Lung Cancer. *Iranian Journal Of Cancer Prevention*. 2015;8 (3).DOI: 10.1093/jn/134.10.2830S.
13. Fashi M, Ahmadizad S. Short-Term Hypoxic Resistance Training Improves Muscular Performance In Untrained Males. *Science & Sports*. 2021;36(4):312. E1-. E6.doi.org/10.1016/j.scispo.2020.10.003.
14. Holeček M. Branched-Chain Amino Acids In Health And Disease: Metabolism, Alterations In Blood Plasma, And As Supplements. *Nutrition & Metabolism*. 2018;15(1):1-12.doi.org/10.1186/s12986-018-0271-1.
15. Calder Pc. Branched-Chain Amino Acids And Immunity. *The Journal Of Nutrition*. 2006;136(1):288s-93s.DOI: 10.1093/jn/136.1.288S.
16. Arabnejd N, Pourranjbar M, Rafie F. Effect Of Compound Circular Exercises On Some Of The Blood Parameters And Immune System In Non-Athlete Students. *Sport Sciences For Health*. 2019;15:149-55.DOI: 10.1007/s11332-018-0504-8.
17. Barreira Tv, Renfrow Ms, Tseh W, Kang M. The Validity Of 7-Site Skinfold Measurements Taken By Exercise Science Students. *International Journal Of Exercise Science*. 2013;6(1):4.
18. Comhair Sa, Mcdunn J, Bennett C, Fattig J, Erzurum Sc, Kalhan Sc. Metabolomic Endotype Of Asthma. *The Journal Of Immunology*. 2015;195(2):643, 50.DOI: 10.4049/jimmunol.1500736.
19. Taufik Ms, Setiakarnawijaya Y, Dlis F. Effect Of Circuit And Interval Training On Vo2max In Futsal Players. *Journal Of Physical Education And Sport*. 2021;21:2283-8.DOI: 10.7752/jpes.2021.s4305.
20. Rexhepi Am, Brestovci B. Prediction Of Vo 2 Max Based On Age, Body Mass, And Resting Heart Rate. *Human Movement*. 2014;15(1):56-9.DOI: 10.2478/humo-2014-0003.
21. Fogarty A, Broadfield E, Lewis S, Lawson N, Britton J. Amino Acids And Asthma: A Case-Control Study. *European Respiratory Journal*. 2004;23(4):565-8.DOI: 10.1183/09031936.04.00090404
22. Ashutosh K. Nitric Oxide And Asthma: A Review .*Current Opinion In Pulmonary Medicine*. 2000;6(1):21-5.DOI: 10.1097/00063198-200001000-00005.
23. Shiraiwa M, Selzle K, Pöschl U. Hazardous Components And Health Effects Of Atmospheric Aerosol Particles: Reactive Oxygen Species, Soot, Polycyclic Aromatic Compounds And Allergenic Proteins. *Free Radical Research*. 2012;46(8):927-39.DOI: 10.3109/10715762.2012.663084.
24. Zhao S, Chi A, Wan B, Liang J. Differential Metabolites And Metabolic Pathways Involved In Aerobic Exercise Improvement Of Chronic Fatigue Symptoms In Adolescents Based On Gas Chromatography–Mass Spectrometry. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2022;19(4):2377.DOI: 10.3390/ijerph19042377.
25. Malathy D, Anusha D, Karthika K, Punnagai K. Evaluation Of Antidiabetic And Antioxidant Activities Of L-Carnosine Using Enzyme Inhibition And Free Radical Scavenging Assays: An In-Vitro Study. *Journal Of Clinical & Diagnostic Research*. 2023;17(7).doi.org/10.7860/JCDR/2023/62814.18199

26. Turcu I, Oancea B, Chicomban M, Simion G, Simon S, Negriu Tiuca Ci, Et Al. Effect Of 8-Week B-Alanine Supplementation On Crp, Il-6, Body Composition, And Bio-Motor Abilities In Elite Male Basketball Players. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2022;19(20):13700.DOI: 10.3390/ijerph192013700.
27. Zhang X, Zhao L, Tong Dq, Wu G, Dan M, Teng B. A Systematic Review Of Global Desert Dust And Associated Human Health Effects. *Atmosphere*. 2016;7(12):158.doi.org/10.3390/atmos7120158.
28. Debray P, Misra J, Ghosh C. Peak Expiratory Flow Rate And Cardio-Respiratory Fitness Of Bengali Workers Exposed To Dust And Plant Source Particulate Matters. *Indian Journal Of Community Medicine*. 2002;27(4):171.doi.org/10.3126/ijosh.v2i2.6594
29. Hassel E, Stensvold D, Halvorsen T, Wisløff U, Langhammer A, Steinshamn S. Association Between Pulmonary Function And Peak Oxygen Uptake In Elderly: The Generation 100 Study. *Respiratory Research*. 2015;16(1):1-8.DOI: 10.1186/s12890-018-0762-x.
30. Wagner Pd. Determinants Of Maximal Oxygen Consumption. *Journal Of Muscle Research And Cell Motility*. 2023;44(2):73-88.DOI: 10.1007/s10974-022-09636-y.
31. Clemente Fm, Clark C, Castillo D, Sarmiento H, Nikolaidis Pt, Rosemann T, Et Al. Variations Of Training Load, Monotony, And Strain And Dose-Response Relationships With Maximal Aerobic Speed, Maximal Oxygen Uptake, And Isokinetic Strength In Professional Soccer Players. *Plos One*. 2019;14(12):E0225522.DOI: 10.1371/journal.pone.0225522.
32. Bjelica B, Milanović L, Aksović N, Zelenović M, Božić D. Effects Of Physical Activity To Cardiorespiratory Changes. *Turkish Journal Of Kinesiology*. 2020;6(4):164-74.DOI: 10.31459/turkjin.832955.
33. Tolera St. Occupational Diseases Among Sanitary Workers In Worldwide: Systematic Review. 2023.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1304977.
34. Lee H. Dust Storms And Years Of Life Lost In Seoul, South Korea: A Distributed Lag Analysis. *Environmental Epidemiology*. 2019;3:230.DOI: 10.1097/01.EE9.0000608388.17772.8d.
35. Shi X, Zheng Y, Cui H, Zhang Y, Jiang M. Exposure To Outdoor And Indoor Air Pollution And Risk Of Overweight And Obesity Across Different Life Periods: A Review. *Ecotoxicology And Environmental Safety*. 2022;242:113893.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2022.113893.
36. Patiño-Villada Fa, González-Bernal Jj, González-Santos J, De Paz Ja, Jahouh M, Mielgo-Ayuso J, Et Al. Relationship Of Body Composition With The Strength And Functional Capacity Of People Over 70 Years. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2020;17(21):7767.DOI: 10.3390/ijerph17217767.
37. O'donoghue G, Blake C, Cunningham C, Lennon O, Perrotta C. What Exercise Prescription Is Optimal To Improve Body Composition And Cardiorespiratory Fitness In Adults Living With Obesity? A Network Meta-Analysis. *Obesity Reviews*. 2021;22(2):E13137.DOI: 10.1111/obr.13137.
38. Xu X, Yavar Z, Verdin M, Ying Z, Mihai G, Kampfrath T, Et Al. Effect Of Early Particulate Air Pollution Exposure On Obesity In Mice: Role Of P47phox. *Arteriosclerosis, Thrombosis, And Vascular Biology*. 2010;30(12):2518-27.DOI: 10.1161/ATVBAHA.110.215350.
39. Santos Cds, Nascimento Fel. Isolated Branched-Chain Amino Acid Intake And Muscle Protein Synthesis In Humans: A Biochemical Review. *Einstein (Sao Paulo)*. 2019;17.DOI: 10.31744/einstein_journal/2019RB4898
40. Trautman Me, Richardson Ne, Lamming Dw. Protein Restriction And Branched-Chain Amino Acid Restriction Promote Geroprotective Shifts In Metabolism. *Aging Cell*. 2022;21(6):E13626.DOI: 10.1111/accel.13626
41. Bishop Ca, Schulze Mb, Klaus S, Weitkunat K. The Branched-Chain Amino Acids Valine And Leucine Have Differential Effects On Hepatic Lipid Metabolism. *The FASEB Journal*. 2020;34(7):9727-39.DOI: 10.1096/fj.202000195R.