

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین ترکیبی بر نسبت هورمون رشد به عامل رشد شبه انسولین یک سرم زنان سالمند

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 8، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

لاله باقری - دانشگاه شهرکرد،

محمد فرامرزی - دانشگاه شهرکرد،

ابراهیم بنی طالبی - دانشگاه شهرکرد،

اکبر اعظمیان جزی - دانشگاه شهرکرد،

خلاصه مقاله:

هدف: امروزه استفاده از الگوهای متفاوت تمرین بویژه تمرینات ترکیبی در بین سالمندان متداول است. تاثیر تمرینات ورزش ترکیبی بر سطوح هورمون ها و عوامل رشدی سالمندان مورد بررسی چندانی قرار نگرفته است. هدف تحقیق حاضر تاثیر ۸ هفته تمرین ترکیبی بر سطوح هورمون رشد، IGF-1 و نسبت GH به IGF-1 سرمی زنان سالمند بود. روش تحقیق: در این تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون، تعداد ۲۱ نفر از زنان سالمند ۷۰-۵۵ سال انتخاب و بطور تصادفی ساده در دو گروه تمرین ترکیبی (۱۲ن) و کنترل (۹ن) تقسیم شدند. برنامه تمرینی به مدت ۸ هفته و ۳ روز در هفته انجام شد. از آزمون تی وابسته جهت تغییرات درون گروهی و از آزمون تی مستقل جهت بررسی اختلاف بین دو گروه استفاده شد. نتایج: نتایج این تحقیق نشان داد مقدار IGF-1، GH، و نسبت GH/IGF-1 پس از تمرین ترکیبی تغییر معنی داری نیافت ($p \geq 0.05$). وزن ($p=0.05$)، شاخص توده بدنی ($p=0.05$) و درصد چربی بدن ($p=0.01$) پس از ۸ هفته تمرین ترکیبی کاهش معنی داری یافت. افزایش معنی داری در میزان VO_{2max} مشاهده شد ($p=0.024$). نتیجه گیری: در این تحقیق به واسطه انجام ۸ هفته تمرین ترکیبی نسبت GH/IGF-1 اندکی افزایش داشت، هرچند معنی دار نبود. ممکن است انجام این تمرین در طولانی مدت منجر به تغییر GH و IGF-1 گردد. با توجه به بهبود ترکیب بدنی و توان هوازی، ممکن است انجام این تمرین در طولانی مدت بر نحوه عملکرد دستگاه قلبی عروقی اثر مفیدی داشته باشد و از بروز بیماری آتروسکلروزیس جلوگیری نماید.

کلمات کلیدی:

IGF-1 - GH - نسبت GH/IGF-1، تمرین ترکیبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299845>

