

عنوان مقاله:

اثر تعاملی ۱۲ هفته فعالیت ورزشی هوازی و مصرف مکمل مولتی ویتامین - مینرال بر شاخص های عملکرد ریوی مردان در مواجهه با هوای آلوده ی شهری

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های نوین روانشناسی در ورزش و مدیریت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

صابر رضانزاد - دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم، ورزشی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

عفت بمبئی چی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

مهدی کارگرفرد - استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

اکرم خانی رزوه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف در این مطالعه اثر تعاملی ۱۲ هفته فعالیت ورزشی هوازی و مصرف مکمل مولتی ویتامین - مینرال بر شاخص های عملکرد ریوی مردان در مواجهه با هوای آلوده شهری مورد بررسی قرار گرفت. روش تحقیق در این تحقیق نیمه تجربی تعداد ۴۶ آزمودنی مرد با میانگین حدود ۲۵/۱ سال بصورت داوطلبانه و با رضایت کامل در این مطالعه شرکت و سپس بصورت تصادفی در ۴ گروه؛ مکمل و تمرین (۱۱) (نفر تمرین (۱۱) (نفر مکمل ۱۲ نفر) - کنترل ۱۲ نفر) قرار گرفتند فعالیت هوازی با پروتکل تمرینی یکسان و فزاینده برای گروه های اول و دوم شامل هفته اول ۱۲ دقیقه دویدن با ۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره تا هفته دوازدهم به تدریج به ۳۰ دقیقه دویدن با ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای و مصرف مکمل مولتی ویتامین - مینرال به اندازه یک عدد کپسول هر روز برا گروه های اول و سوم تحقیق انجام گرفت متغیرهای مورد نظر شامل FEV₁، نسبت E/F، E و FEF یک بار قبل و یک بار بعد از پایان ۱۲ هفته با استفاده از دستگاه اسپرومتری متصل به رایانه و علائم تنفسی نیز با پرسشنامه استاندارد تنفسی اندازه گیری شد از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر برای مقایسه بین گروهی و آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه زوج گروهها استفاده شد. سطح معنی داری (p<0/05) در نظر گرفته شد. یافته ها: پس از ۱۲ هفته مداخله افزایش معناداری در میزان شاخصهای عملکردی ریه در گروه های ترکیبی و مکمل و کاهش معناداری در گروه تمرین در مقایسه با قبل از مطالعه مشاهده شد (p<0/05). نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری تفاوت معناداری بین گروهها در متغیرهای اندازه گیری شده نشان داد که این تفاوت بین گروه ترکیبی و گروه تمرین معنادار نبود در حالی که بین گروه ترکیبی و تمرین با گروه مکمل معنادار بود. نتیجه گیری: نتایج مطالعه نشان داد که ۱۲ هفته فعالیت ورزشی هوازی همراه با مصرف مکمل مولتی ویتامین - مینرال موجب افزایش قابل توجهی در مقادیر شاخصهای عملکردی ریه مردان در هوای آلوده شهری می شود، بنابراین پیشنهاد می شود جهت بهبود در عملکرد ریوی افراد مواد غذایی حاوی ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن به اندازه مصرف گردد و در صورت کمبود از مکمل های آنتی اکسیدانی مثل مکمل مولتی ویتامین - مینرال استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

فعالیت، ورزش هوازی، مکمل مولتی ویتامین مینرال، شاخصهای عملکرد ریوی، هوای آلوده شهری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1568251>



