

عنوان مقاله:

تاثیر سطوح مختلف آهن سرم بر توان هوازی دانش آموزان دختر 14-17 سال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

منصوره محمدیون - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی

علیرضا رضانی - استادیار دانشگاه شهید رجایی

امیر حسین براتی - استادیار دانشگاه شهید رجایی

مجید کاشف - دانشیار دانشگاه شهید رجایی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کم خونی علل مختلفی دارد ولی قریب 50 درصد از کم خونیه ناشی از کمبود آهن است. شواهد قابل توجهی در رابطه با اثر منفی کمبود آهن بر عملکرد ورزشی استقامتی وجود دارد. از آنجا که نتایج متفاوتی در رابطه با اثر آهن سرم بر توان هوازی بدست آمده در این تحقیق هدف بررسی تاثیر سطوح مختلف فقر آهن بر توان هوازی دانش آموزان دختر 14 تا 17 سال است. روش شناسی: 37 دانش آموز دختر 14 تا 17 ساله که از طریق غربالگری در مرحله اول و سپس تستهای آزمایشگاهی خون انتخاب شدند و در سه گروه پیش نهفتگی، نهفتگی و کنترل قرار گرفتند. دو گروه پیش نهفتگی و نهفتگی دارای دو سطح متفاوت از سطوح اولیه آهن بودند که بر اساس سطح فریتین، ذخایر آهن، اشباع ترانسفرین و TIBC تقسیم بندی شدند. و گروه کنترل افراد طبیعی بودند، از سه گروه آزمون توان هوازی با آزمون بیشینه ی بروس گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج میانگین توان هوازی در گروه کنترل $31/59 \pm 6/45$ ، در گروه پیش نهفتگی $22/75 \pm 7/76$ و در گروه نهفتگی $24/16 \pm 7/67$ رسید. تغییرات توان هوازی از نظر آماری معنادار بوده است ($P \leq 0/05$). نتیجه گیری: افرادی که کمبود آهن دارند با کاهش توان هوازی مواجه می شوند و مصرف مکمل آهن برای دختران دارای فقر آهن توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

مکمل آهن، توان هوازی، دانش آموزان دختر، فقر آهن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194608>

