سیویلیکا - ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها
گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا
CIVILICA.com

عنوان مقاله:

اثر مکمل دهی حاد کافیین بر پاسخ لیپولیتیکی، پاسخ متابولیکی و EPOC متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی دایرهای در دختران ورزشکار

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی،علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

جواد وکیلی - *استادیار گروه فیزیولوژی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران*

افشار جعفری - *دانشیاردانشگاه تبریز، تبریز، ایران*

ندا ملازاده - *ارشد فیزیولوژی ورزشی*

خلاصه مقاله:

هدف: ادعاهای وابسته به سوخت و ساز بدن در ارتباط با افزایش چربی مصرفی کاهش استفاده از گلیکوژن عضلانی توسط کافیین بیشتر معطوف به فعالیت های هوازی است و نقش آن در فعالیت های مقاومتی و دوره EPOC هنوز روشن نیست. در این راستا، پژوهش حاضر، اثر مکمل دهی کافیین بر لیپولیز و استفاده از چربی، اکسیژن و انرژی مصرفی استراحتی متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای در دختران ورزشکار را بررسی می کند. در این تحقیق نیمه تجربی 12 دختر ورزشکار با میانگین و انحراف استاندارد سن 2/5±24/5 سال، وزن 4/61±61/33 کیلوگرم، توان هوازی 3/83±37/66 میلی متر در هر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه به طور داوطلبانه انتخاب و در یک طرح تحقیقی متقاطع دو سویه کور در دو حالت دارونما کپسول دکستروز و کافیین mg/kg6 قرار گرفتند. مکمل یک ساعت قبل ورزش به همراه صبحانه یکسان مصرف شد. پروتکل ورزشی شامل 3 ست تمرین مقاومتی دایره ای در 10 حرکت با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه با استراحت 90 ثانیه ای بین ست ها بود. مقدار اسید چرب آزاد FFA طی دو مرحله خونگیری در حالت ناشتا و متعاقب فعالیت اندازه گیری شد. اندازه گیری تبادلات گازی و هزینه انرژی از طریق کالری سنجی غیر مستقیم، نیم ساعت قبل از فعالیت در حالت نشسته و متعاقب فعالیت به مدت یک ساعت در حالت نشته EOPC اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف – اسمیرنوف و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در سطح معناداری P> 0.05 تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد مصرف کافیین بر لیپولیز چربی زمان استراحت تاثیر معناداری نداشت. P<0/05 اما اکسیداسیون چربی در حالت EPOC به طور معناداری افزایش یافت. P<0/05 و اکسیداسیون کربوهیدارت به طور معناداری کاهش یافت. P<0/05 همچنین کاهش معناداری در نسبت تبادل تنفسی RER در گروه کافیین دیده شد P<0/05 این در حالی بود که در اکسیژن مصرفی اضافی بعد تمرین EPOC تاثیر معناداری مشاهده نشد. P> 0/05. هزینه انرژی EE افزایش غیر معناداری را نشان داد. 11%، P> 0/05 نتیجه گیری: در مجموع می توان گفت دختران ورزشکار به منظور افزایش چربی سوزی و افزایش انرژی مصرفی پس از فعالیت مقاومتی می توانند از مصرف مکمل کافیین به مقدار6 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در زمان یک ساعت قبل از فعالیت ورزشی سود ببرند.

کلمات کلیدی:

اکسیژن مصرفی اضافی پس از تمرین، لیپولیز، پاسخ های متابولیکی، کافیین، دختران ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

https://civilica.com/doc/744046