

عنوان مقاله:

پاسخ برخی از شاخصهای فشار اکسایشی و التهابی به یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت در اثر سازگاری ناشی از هشت هفته تمرین تداومی دویدن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 6، شماره 23 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

حمید دانشمندی - کارشناس ارشد دانشگاه اصفهان

عفت بمبئی چی - دانشیار دانشگاه اصفهان

نادر رهنما - دانشیار دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین تداومی دویدن بر میزان ترشح برخی از آنزیم های اکسایشی و سطوح پروتئینی فاز حاد به دنبال یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت بود. در این پژوهش 20 مرد سالم غیر فعال (سن: $23/95 \pm 2/50$ سال، وزن: $6/46 \pm 73/85$ کیلوگرم و قد: $4/75 \pm 174$ سانتی متر) شرکت کردند که به صورت تصادفی به دو گروه 10 نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. در ابتدا، قبل و بعد از یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت نمونه گیری خون به منظور تعیین میزان هاپتوگلوبین آزاد سرم (HP)، کراتین فسفو کیناز (CPK) و لاکتات دی هیدروژناز (LDH) سرم انجام شد و سپس آزمودنیهای گروه تجربی برای مدت هشت هفته و هفتهای سه جلسه به تمرینات تداومی دویدن پرداختند. در ابتدا، تمرینات با شدت 65 – 60 درصد ضربان قلب ذخیره بیشینه و مدت 20 دقیقه آغاز و در مراحل پایانی دوره به شدت 85 درصد ضربان قلب ذخیره بیشینه و مدت 30 دقیقه رسید. بعد از هشت هفته مجدداً، نمونه گیری خون قبل و بعد از یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت جهت اندازه گیری متغیرها گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش آنالیز واریانس یک طرفه با اندازه گیریهای مکرر و t مستقل استفاده شد. سطح معناداری $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. تفاوت معناداری در سطوح HP سرم ($P=0.035$) و LDH سرم ($P=0.001$) در گروه تجربی در جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت دوم مشاهده شد. سطوح HP سرم ناشی از یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت در گروه تجربی پس از هشت هفته تمرین تداومی دویدن کاهش معناداری نشان داد. ($P=0.031$) همچنین، تفاوت معناداری بین اختلاف میانگینهای سطوح LDH سرم در جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت دوم بین دو گروه مشاهده شد. ($P=0.012$) به طور کلی میتوان گفت که هشت هفته فعالیت تداومی دویدن باعث ایجاد سازگاری و کاهش فشار اکسایشی و التهابی ناشی از یک جلسه فعالیت ورزشی کوتاه مدت در مردان سالم غیر فعال میگردد.

کلمات کلیدی:

تمرین تداومی دویدن، فسفو کراتین کیناز، لاکتات دی هیدروژناز، هاپتوگلوبین، فعالیت ورزشی کوتاه مدت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796084>

