

عنوان مقاله:

تأثیر شش هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سطوح سرمی IGF-1، هورمون رشد و شاخص توده بدن مردان میانسال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

حسن قصوری - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی

شهناز معیری - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و معلم ابتدایی

حلیمه آذرکیش - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی و معلم ابتدایی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سطوح سرمی IGF-1، هورمون رشد و شاخص توده بدن مردان میانسال دارای اضافه وزن بود. تعداد 20 آزمودنی برای انجام این تحقیق به طور تصادفی در دو گروه تمرین (12 نفر) و گروه کنترل (8 نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین، در یک مسافت 20 متری که توسط سه مخروط مشخص شده بود پروتکل تمرینی را به مدت شش هفته و هر هفته سه جلسه انجام دادند. که ضربان قلب در این گروه بوسیله ساعت پلار کنترل شد. سپس در هر دو گروه، قبل و بعد از دوره تمرین، شاخص های مورد نظر اندازه گیری شد. اندازه گیری شاخص توده بدنی توسط فرمول (تقسیم وزن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر) بدست آمد و اندازه گیری غلظت IGF-1 براساس نانوگرم در میلی لیتر با اس-تفاده از کی-ت Mediagnost ساخت کشور آلمان و هورمون رشد بر اساس نانوگرم در میلی لیتر با اس-تفاده از کی-ت DiaPlus ساخت کشور آمریکا، و به روش الایزا انجام شد. داده های حاصل با استفاده از نرم افزار آمار SPSS 21؛ و آزمون های شاپیرو-ویلک، لوین، آزمون T وابسته و آزمون T مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بر اساس نتایج این تحقیق، متغیرهای GH و BMI پس از شش هفته تمرین در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل، به ترتیب افزایش و کاهش داشت، اما متغیر IGF-1 تغییر معنی داری نشان نداد.

کلمات کلیدی:

IGF-1، هورمون رشد، شاخص توده بدن.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168518>

