

عنوان مقاله:

مقایسه اثر مصرف مکمل کوآنزیم Q10 بر توان هوازی، بی هوازی و کوفتگی عضلانی در ورزشکاران و غیرورزشکاران

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره 18، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

نعمت اله نجاتمند - Sport Physiology Dept., Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

علیرضا رضانی - Sport Physiology Dept., Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

امیرحسین براتی - Sport Physiology Dept., Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کوآنزیم Q10 یک ماده شبه ویتامین محلول در چربی است که حامل ضروری الکترون در میتوکندری می باشد و در تولید انرژی و فعالیت ضد اکسیدانی، نقش مهمی بر عهده دارد. هدف این مطالعه پژوهشی نیمه تجربی، مقایسه اثر مکمل کوآنزیم Q10 بر توان هوازی، بی هوازی و برخی از شاخص های منتخب کوفتگی عضلانی تاخیری پسران ورزشکار و غیر ورزشکار بود. روش بررسی: 60 پسر دانش آموز داوطلب، به روش نمونه در دسترس انتخاب که از بین آن ها و به طور تصادفی 20 نفر با میانگین سن، قد و وزن به ترتیب (30/16±80/0 سال، 172±6 سانتی متر، 76/62±55/7 کیلوگرم) انتخاب که در دو گروه ورزشکار (n=10) و غیر ورزشکار (n=10) طبقه بندی شدند. از هر دو گروه 4 مرتبه خونگیری (هر بار 5 سی سی مایع از ورید پیش آرنجی) طی دو مرحله (قبل و بعد از مکمل دهی) به عمل آمد که سطح پایه و تغییرات شاخص های کوفتگی تاخیری (LDH و CK)، با کیت آزمایشگاهی پارس آزمون و با دستگاه اتوآنالایزر AT-آلفا کلاستیک مورد ارزیابی قرار گرفت. قراردادهای ورزشی پژوهش، بروس (با استفاده از نوارگردان، جهت ارزیابی VO2max) و فاکتر (با استفاده از نوارگردان- 9/12= کیلومتر بر ساعت و 20g= جهت ارزیابی توان بی هوازی) بود. ضریب پایایی آزمون بروس و فاکتر به ترتیب در حدود 95/0 تا 99/0 و 76/0 تا 91/0 است. جهت بررسی تفاوت در مراحل مختلف نمونه گیری، تفاوت های درون گروهی و برون گروهی، از آزمون های آنالیز تحلیل واریانس (SPSS، ANOVA)، تی وابسته و تی مستقل در سطح معنی داری 0/05≤P استفاده شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که مصرف کوتاه مدت مکمل CoQ10 منجر به عدم تغییر معنی دار CK (12/0P LDH)، (=19/0P)، توان بی هوازی (=17/0P) و توان هوازی (=43/0P) هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار شد. نتیجه گیری: به طور کلی نتایج بیانگر این بودند که سطح آمادگی بدنی (مقایسه ورزشکار یا غیر ورزشکار بودن)، تاثیری در اثر مکمل کوآنزیم Q10 بر توان هوازی، بی هوازی و کوفتگی عضلانی نداشت و هر دو گروه به یک اندازه از مکمل بهره بردند.

کلمات کلیدی:

CoQ10 Supplement, Aerobic and anaerobic power, DOMS, Athletes and non- athletes, مکمل کوآنزیم Q10، توان هوازی و بی هوازی، کوفتگی عضلانی تاخیری، ورزشکار و غیرورزشکار.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1227198>

