

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین استقامتی و مقاومتی بر عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز و کورتیزول سرم در دانشجویان پسر غیرفعال: کارآزمایی بالینی تصادفی شده

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره 17، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

علیرضا براری - *Physical Education and Sport Sciences Dept., Islamic Azad University, Science and Research Ayatollah Amoli Branch, Amol, I.R. Iran*

جبار بشیری - *Physical Education and Sport Sciences Dept., Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, I.R. Iran*

علیرضا رحیمی - *Physical Education and Sport Sciences Dept., Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, I.R. Iran*

الهام مختاری - *Physical Education and Sport Sciences Dept., Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, I.R. Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: عامل رشد عصبی مشتق از مغز نقش مهمی در رشد و تکامل دستگاه عصبی دارد. تحقیقات حیوانی نشان داده اند که سطوح سرمی این فاکتور تحت تاثیر فعالیت ورزشی قرار می گیرد. هدف از انجام تحقیق حاضر تعیین تاثیر تمرین استقامتی و مقاومتی دایره ای بر عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز و کورتیزول سرمی در مردان غیر فعال بود. روش بررسی: در این مطالعه کارآزمایی بالینی، ۳۰ دانشجوی پسر غیر فعال به طور تصادفی به سه گروه تمرین استقامتی، تمرین مقاومتی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های گروه استقامتی برنامه تمرینی استقامتی شامل ۳۰-۴۵ دقیقه دوی تناوبی با شدت ۶۰-۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه را به مدت چهار هفته اجرا کردند. آزمودنی های گروه های تمرین مقاومتی نیز سه جلسه در هفته، به مدت چهار هفته تمرین مقاومتی دایره ای با شدت ۶۰-۷۵ درصد یک تکرار بیشینه را انجام دادند. قبل و ۴۸ ساعت بعد از دوره ی تحقیق، نمونه گیری خونی برای سنجش مقادیر سرمی عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز و کورتیزول از آزمودنی ها به عمل آمد. یافته ها: تمرین استقامتی و مقاومتی دایره ای غلظت سرمی عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز را به طور معنی داری افزایش داد. در بررسی نتایج پس آزمون تفاوتی بین گروه های تمرینی مشاهده نشد؛ ولی بین دو گروه تمرین استقامتی و گروه کنترل تفاوت معنی دار بود. تمرین استقامتی و مقاومتی تاثیر معنی داری بر سطوح کورتیزول سرمی نداشت. نتیجه گیری: بر اساس یافته های این مطالعه، تمرین استقامتی و مقاومتی دایره ای باعث افزایش فاکتورهای نروتروفیک می شود که ممکن است بدین طریق باعث ایجاد سازگاری های ساختاری و عملکردی در دستگاه عصبی شود.

کلمات کلیدی:

Endurance training, Resistance training, Brain-derived neurotrophic factor, Cortisol

تمرین استقامتی، تمرین مقاومتی، عامل رشد عصبی مشتق از مغز، کورتیزول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1227320>



