

عنوان مقاله:

اثر ورزش هوازی بر فاکتورهای هماتولوژی دختران ورزشکار و غیر ورزشکار

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

منیرالسادات موسوی زاده - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی رشت

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق مقایسه اثر ورزش هوازی بر فاکتورهای هماتولوژیکی دختران ورزشکار و غیر ورزشکار است ۲۶ دختر ورزشکار و غیر ورزشکار ۱۸ تا ۲۲ ساله، ۱۳ نفر ورزشکار و ۱۳ نفر ورزشکار که حداقل سه سال سابقه ورزشی داشتند و در مسابقات داخل دانشگاهی و بین دانشگاهی شرکت می کردند، از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری به طور غیر تصادفی انتخاب شدند. در تحقیق حاضر اثر هشت هفته تمرین هوازی که شامل هفته ای دو جلسه و هر جلسه ۴۰ دقیقه دویدن با شدت ۶۰ تا ۶۵٪ ضربان قلب اذخیره بود بر فاکتورهای خونی ورزشکار و غیر ورزشکار مقایسه و بررسی شده است. برای کسب اطلاعات خام نیز نمونه های خون افراد مورد مطالعه، قبل از اجرای تمرین هوازی و بعد از هشت هفته تمرین هوازی گرفته شد و متخصصان علوم آزمایشگاهی نیز آنها را آزمایش کردند. در نهایت، اطلاعات از طریق آزمون t استودنت تجزیه و تحلیل شد و نتایج زیر به دست آمدند: هشت هفته تمرین هوازی سبب کاهش معنی دار فاکتورهای HB, RBC, HCT، درصد تراکم، ترانسفرین و فریتین سرم در دوگروه ورزشکار و غیر ورزشکار شد $P < 0/05$ اما میزان فاکتورهای ذکر شده در پاسخ به تمرین هوازی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی دار نداشت. $P < 0/05$

کلمات کلیدی:

فاکتورهای هماتولوژیکی، HCT، هماتوکریت، HB یا هموگلوبین، RBC یا تعداد گلبول های قرمز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247234>

