

## عنوان مقاله:

پاسخ عوامل انعقادی به پروتکل های مختلف فعالیت تناوبی با شدت بالا در مردان جوان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 14، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

معصومه حاتمی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

هیوا رحمانی - دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف تحقیق حاضر بررسی پاسخ فاکتورهای انعقادی به پروتکل های مختلف فعالیت تناوبی در مردان دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: تعداد ۱۰ مرد جوان ( شاخص توده بدنی  $26.4 \pm 5$  کیلوگرم/متر<sup>۲</sup>) به عنوان آزمونی انتخاب شدند. بعد از تعیین حداکثر توان، آزمودنی ها در دو جلسه با فاصله یک هفته، پروتکل تناوبی با شدت ۱۱۰٪ حداکثر توان، ۶ تکرار ۳۰ ثانیه ای با استراحت های فعال ۵/۳ دقیقه ای و پروتکل تناوبی با شدت ۸۵٪ حداکثر توان به صورت ۶ تکرار ۲ دقیقه ای با استراحت های فعال ۲ دقیقه ای را اجرا کردند. قبل و بلافاصله بعد از هر پروتکل اندازه گیری ها به عمل آمد. جهت بررسی آماری از آزمون تی مستقل و در سطح  $P \leq 0.05$  استفاده شد. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد یک جلسه فعالیت تناوبی با شدت بالا صرف نظر از نوع پروتکل تاثیر معنی داری بر مقادیر زمان پروترومبین نداشت ( $P < 0.05$ )، اما بین پاسخ زمان پروترومبین به دو پروتکل تفاوت معنی داری را نشان داد ( $P < 0.05$ ). یک جلسه فعالیت تناوبی با شدت بالا تاثیر معنی داری در متغیرهای زمان نسبی ترومبوپلاستین و فیبرینوژن نداشت ( $P < 0.05$ ). بررسی تفاوت پاسخ این متغیرها به دو پروتکل نیز تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: هر چند شدت بالای فعالیت باعث افزایش نسبی فاکتورهای انعقادی و کاهش زمان انعقاد شد ولی نوع پروتکل بر این تغییرات موثر نبود؛ احتمالا این پروتکل ها با تغییرات اندک در فیبرینوژن به عنوان یکی از پروتئین های التهابی مرحله حاد، می توانند به عنوان شیوه تمرینی مفیدی برای افراد غیرفعال در نظر گرفته شوند.

## کلمات کلیدی:

اضافه وزن، انعقاد خون، تمرینات تناوبی با شدت بالا، فیبرینوژن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269116>

