

عنوان مقاله:

مقایسه حداکثر اکسیژن مصرفی و برخی حجم ها و ظرفیت های ریوی استراحتی بعد از تمرین ورزشی در فازهای مختلف قاعدگی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 4، شماره 1 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زهرا صابر - دانشگاه شیراز

مریم کوشکی جهرمی - دانشگاه شیراز

خلاصه مقاله:

در یک دوره ماهیانه زنان که در سا لهای تولید مثل اتفاق می افتد تغییرات هورمونی اتفاق می افتد که می تواند بر برخی عملکردهای جسمانی موثر باشد. هدف از انجام این تحقیق مقایسه حداکثر اکسیژن مصرفی و حجم ه ا و ظرفیت ه ای ری وی در روز دوم قاعدگی و مرحله تخمک گذاری در زمان استراحت و بعد از آزمون فزاینده ورزشی بود. آزمودنی های تحقیق ۲۰ دختر فعال (سن 21 ± 3 سال، قد: 172 ± 8 سانتی متر، وزن 54 ± 8 کیلوگرم) بودند که به روش داوطلبانه و هدفمند انتخاب شدند. زمان تخمک گذاری با سه روش تکمیل فرم، تعیین درجه حرارت بدن و نمون ههای ادراری مربوطه تعیین شد. در روز دوم چرخه قاعدگی و روز تخمک گذاری حداکثر اکسیژن مصرفی و حجم های تنفسی آزمودنی ها در دو وضعیت استراحت و بعد از آزمون فزاینده ورزشی بروس بر روی تردمیل اندازه گیری گردید. جهت ارزیابی نتایج از نرم افزار SPSS و روش آماری تی وابسته استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که حد اکثر اکسیژن، مصرفی (VO_{2max}) حجم بازدمی اجباری در ۱ ثانیه (FEV_1) درصد حجم بازدمی با فشار در ۱ ثانیه (FEV_1/FVC) حجم ذخیره بازدمی (ERV) و حداکثر تهویه ارادی (MVV) زمان استراحت و پس از آزمون ورزشی در دو فاز قاعدگی (اوایل سیکل) و تخمک گذاری (اواسط سیکل) از لحاظ آماری تفاوت معنی داری ندارند، اما حجم جاری (t) در زمان استراحت و پس از آزمون ورزشی در فاز تخمک گذاری بیشتر از فاز قاعدگی است $P < 0.05$ به طور خلاصه در نمون ههای تحقیق حاضر حداکثر اکسیژن مصرفی و اکثر حجم های تنفسی در دو مرحله دوره ماهیانه تفاوت معنی داری مشاهده نشد اما حجم جاری در فاز تخمک گذاری نسبت به روز دوم فاز قاعدگی بیشتر بود.

کلمات کلیدی:

قاعدگی، حجم های ریوی، ظرفیت های ریوی، حداکثر اکسیژن مصرفی، تمرین ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299955>

