

## عنوان مقاله:

اثر خواب و محرومیت از خواب بر پاسخ های کورتیزول و تستوسترون، شاخص های عملکرد توان بی هوازی و غلظت لاکتات خون مردان فعال

## محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 24، شماره 6 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سجاد ارشدی - *Dept of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran*

عبدالعلی بنائی فر - *Dept of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran*

حمید طباطبایی - *Dept of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran*

رودابه شکیبابتبار - *Dept of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر محرومیت از خواب بر پاسخ های کورتیزول و تستوسترون، شاخص های اجرای بی هوازی، خستگی و لاکتات خون در مردان فعال بود. به همین منظور ۱۲ آزمودنی مرد سالم و فعال رشته تربیت بدنی با میانگین سن  $23 \pm 2.5/2$ ، قد  $174 \pm 1/1$  و وزن  $69 \pm 8/7$  انتخاب و مورد پژوهش قرار گرفتند. مواد و روش ها: بی خوابی شامل یک شب بود که از طریق مطالعه، بازی شطرنج، کار با کامپیوتر و... اعمال شد. کورتیزول و تستوسترون با استفاده از کیت های Liaison ساخت کشور انگلستان انجام گرفت. شاخص های عملکردی توان بی هوازی با استفاده از تست فوق بیشینه وینگیت و لاکتات خون با استفاده از دستگاه لاکتومتر در زمان های قبل از ناشتا، قبل و بلافاصله پس از تست بی هوازی و در نهایت ۵ دقیقه پس از انجام تست مورد ارزیابی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های تی زوجی وابسته و مستقل انجام شد. یافته های پژوهش: نتایج نشان داد فعالیت ورزشی بیشینه متعاقب یک شب بی خوابی نسبت به خواب موجب افزایش معنادار کورتیزول ( $P=0.03$ ) و کاهش معنادار تستوسترون ( $P=0.01$ ) می شود ولی تغییرات معناداری در عملکرد توان بی هوازی و شاخص خستگی ایجاد نشد ( $P=0.06$ ,  $0.11$ ,  $0.21$ ). لاکتات خون فقط در زمان بلافاصله بعد از تست وینگیت در مرحله خواب نسبت به بی خوابی کاهش معناداری را نشان داد ( $P=0.02$ ) و در دیگر زمان های استراحت، قبل و ۵ دقیقه بعد از انجام تست وینگیت تغییرات معناداری مشاهده نشد ( $P=0.061$ ,  $0.053$ ,  $0.26$ ). بحث و نتیجه گیری: در پژوهش حاضر نشان داده شد بی خوابی اثرات معناداری بر تغییرات هورمونی کورتیزول و تستوسترون دارد ولی بر کاهش عملکرد بی هوازی و ایجاد خستگی اثر معناداری نداشت هر چند که میزان لاکتات بلافاصله پس از خواب و متعاقب فعالیت بی هوازی بیشینه نسبت به مرحله بی خوابی کاهش معناداری داشت این تغییرات هورمونی احتمالاً به دلیل استرس و فشار روانی ناشی از بی خوابی و هم چنین به دلیل فشار ناشی از فعالیت ورزشی می باشد.

## کلمات کلیدی:

Cortisol, Sleep deprivation, Testosterone, Fatigue, Exercise performance, lactat  
بی خوابی، تستوسترون، کورتیزول، خستگی، عملکرد ورزشی، لاکتات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

