

عنوان مقاله:

بررسی اثرات حاد دو نوع تمرین اکسنتریک و کانسنتریک بر برخی

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 19، شماره 3 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سکینه نوروزیان
افسانه شمشکی
پریچهر حناچی

خلاصه مقاله:

فعالیت ورزشی علی رغم این که با ایجاد فشار اکسایشی موجب افزایش رادیکال های آزاد می شود، با افزایش تولید آنزیم های ضد اکسایشی موجبات کاهش رادیکال های آزاد در بدن را نیز فراهم می آورد. نتایج موجود حاصل از تمرین های بدنی مختلف در افزایش یا کاهش رادیکال های آزاد، سوالی اساسی در مورد این نوع تمرین به حساب می آید. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثرات حاد دو نوع فعالیت اکسنتریک و کانسنتریک بر برخی عوامل اکسایشی و ضد اکسایشی نمونه خون خانم های رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا طراحی و اجرا شد. مواد و روش ها: بیست و چهار دانشجوی دختر داوطلب شرکت کننده در این پژوهش به صورت تصادفی در ۳ گروه: کنترل (بدون اجرای تمرین)، گروه تمرین اکسنتریک (اجرای تست الاستد پشت به صفحه نمایشگر تا حد واماندگی) و گروه تمرین کانسنتریک (اجرای تست الاستد رو به صفحه نمایشگر تا حد واماندگی) تقسیم شدند. از آزمون شونده ها در دو نوبت (یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از آزمون) نمونه های خونی برای سنجش ضد اکسایش غیر آنزیمی (GSH)، شاخص فشار اکسایشی (MDA) و ظرفیت ضد اکسایشی تام (TAC) اخذ گردید. تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۱۳، با استفاده از آزمون t همبسته و در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($P < 0.05$) انجام شد. یافته های پژوهش: نتایج نشان داد که، میزان TAC, MDA, GSH در پلاسما بعد از فعالیت اکسنتریک و کانسنتریک نسبت به قبل از فعالیت افزایش معنی دار داشت ($P < 0.05$)، البته این افزایش در میزان TAC پلاسما در گروه تمرین کانسنتریک معنی دار نبود. بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد که فعالیت های شدید اکسنتریک و کانسنتریک محرک مهمی برای ایجاد تغییرات قابل توجه در دستگاه ضد اکسایشی بدن است و این فعالیت ها می توانند بهبود ظرفیت های ضد اکسایشی را موجب شوند.

کلمات کلیدی:

فعالیت eccentric, concentric, training, oxidant, antioxidant
اکسنتریک و کانسنتریک، عوامل اکسایشی و ضد اکسایشی، خانم های جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1323309>

