

عنوان مقاله:

تاثیر یک جلسه تمرین تا سر حد خستگی بر سطح سروتونین و پرولاکتین سرم دوندگان مرد

محل انتشار:

فصلنامه طب کار، دوره 4، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

غلامرضا شریفی

علیرضا بابایی مزرعه نو

ابوالفضل برخوردار

محمد فرامرزی

محمد رضا ساده

خلاصه مقاله:

مقدمه: سروتونین نقش مهمی در ایجاد خستگی مرکزی در حین ورزش دارد به طوری که تمرینات تا سر حد خستگی باعث افزایش آزادسازی سروتونین و در نهایت باعث بروز خستگی مرکزی می شود. از طرفی ترشح سروتونین باعث تحریک گیرنده ها و ترشح بیشتر پرولاکتین می گردد؛ لذا این مطالعه به منظور تاثیر یک جلسه تمرین تا سر حد خستگی بر سطح سروتونین و پرولاکتین سرم دوندگان مرد و تاثیر زمان بر آن طراحی و اجرا گردید. روش بررسی: در یک مطالعه نیمه تجربی، میزان سروتونین و پرولاکتین سرم خون ۱۴ ورزشکار دنده در سه مرحله قبل از تمرین، بلافاصله پس از یک جلسه در حد خستگی بروس و ده دقیقه پس از تمرین اندازه گیری گردید. نتایج به دست آمده با استفاده از ویرایش ۱۸ نرم افزار spss تحلیل شده است. یافته ها: میانگین سروتونین ورزشکاران دنده مرد در سه مرحله قبل از تمرین، بلافاصله بعد از تمرین و ۱۰ دقیقه پس از تمرین به ترتیب $۸۳/۱۱ \pm ۵۳/۷$ ، $۱/۶ \pm ۳۳/۴$ و $۸۴/۱۶ \pm ۹۹/۴$ بود؛ لذا بین میزان سروتونین و پرولاکتین قبل از تمرین با بلافاصله پس از تمرین و ۱۰ دقیقه پس از تمرین اختلاف معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$). نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که یک جلسه تمرین خسته کننده می تواند باعث افزایش شدید سطح سروتونین و پرولاکتین گردد.

کلمات کلیدی:

exhausted exercise, serotonin, prolactin, runners, تمرین خسته کننده، سروتونین،

پرولاکتین، دوندگان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1499489>

