

عنوان مقاله:

کمی سازی حجم اکسیژن مصرفی و دیاکسیدکربن تولیدی آستانه هوازی و بیهوازی با مقادیر بیشینه متعاقب آزمون درمانده ساز نوارگردان در مردان غیرفعال دانشگاه محقق اردبیلی

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

الهام ریواز - دانشجوی کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران، اردبیل

معرفت سیاه کوهیان - استاد فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، اردبیل، ایران

فرناز سیفی - دانشیار، بیوشیمی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران، اردبیل

رقیه افرونده - دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران، اردبیل

خلاصه مقاله:

هدف: فعالیت ورزشی با تاثیرات مفید بر وضعیت متابولیکی و ترکیب بدنی عامل پیشگیری کننده بیماریهای قلبی-عروقی است که مرگ ومیر ناشی از وقایع قلبی-عروقی را کاهش میدهد. هدف از مطالعه حاضر کمی سازی حجم اکسیژن مصرفی و دی اکسیدکربن تولیدی آستانه هوازی و بیهوازی با مقادیر بیشینه متعاقب آزمون درمانده ساز نوارگردان در مردان غیرفعال دانشگاه محقق اردبیلی میباشد. روش شناسی: مطالعه حاضر نیمه تجربی بوده و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون و پس آزمون بدون گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان پسر ۱۸ تا ۲۵ سال دانشگاه محقق اردبیلی بود که نمونه آماری به تعداد ۲۸ نفر و به صورت داوطلبانه و در دسترس انتخاب شدند. ویژگیهای آنتروپومتریکی افراد(قد، وزن، سن، BMI) قبل از انجام آزمون اندازه گیری شد. برای اجرای پروتکل وابسته به فرد طراحی شده توسط سیاهکوهیان، ابتدا آزمودنیها روی نوارگردان به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه با هدف گرم شدن فعالیت کردند تا اینکه به ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه خود برسند. به منظور جمعآوری و برآورد شاخصهای قلبی-ریوی با استفاده از دستگاه تجزیه و تحلیل گازهای تنفسی (Ganshorn Medizin) ساخت کشور آلمان کمپانی Zan استفاده شد. از گاز به طور مداوم نمونه گیری شده و غلظت O_2 و CO_2 در گاز تعیین میشود. با استفاده از آنالیزها قبل از هر آزمایش با استفاده از گازهای مرجع، دقیق کالیبره شد. از آزمون اندازهگیری مکرر برای تحلیل آماری داده ها استفاده شد. نتایج: تحلیل درون گروهی داده ها در مورد متغیر اکسیژن مصرفی نشان داد که تفاوت معناداری در سه مرحله دیده شده است. ($P=0/05$) همچنین متغیر دی اکسیدکربن تولیدی در مردان غیرفعال، متعاقب یک جلسه فعالیت بدنی درمانده ساز تفاوت معناداری در سه مرحله استراحتی، آستانه لاکتات و هوازی مشاهده شده است. ($P=0/01$) نتیجه گیری: تحقیق حاضر نشان داد که یک جلسه فعالیت ورزشی درمانده ساز باعث تغییرات در میزان حجم اکسیژن مصرفی و دی اکسیدکربن تولیدی شده است و این نشاندهنده تاثیر این نوع فعالیت بر عملکرد بدن میباشد که این تغییرات تاثیر مطلوبی بر سلامت سیستم قلبی-تنفسی دارد. از یافته های این مطالعه در برنامه ریزی در جهت افزایش سلامتی پیشگیری از بروز بیماری های قلبی-تنفسی افراد غیرفعال بهره برد.

کلمات کلیدی:

حجم اکسیژن مصرفی، حجم دیاکسید کربن، سیستم قلبی-تنفسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510499>

