

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته فعالیت هوازی بر سطح پراکسید هیدروژن و اسید اوریک در دختران تمرین نکرده

محل انتشار:

فصلنامه سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)، دوره 2، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مهرناز حاجی عابدین رنگرز - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، کرج، ایران

شهلا حجت - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، کرج، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: کم تحرکی باعث افزایش فشار اکسایشی شده و میتواند به بیماری های مختلفی منجر شود. لذا هدف از این تحقیق بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی با شدت متوسط بر سطوح پراکسید هیدروژن و اسید اوریکسرم در زنان تمرین نکرده جوان بود. روش کار: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود که از بین داوطلبان، تعداد ۲۰ نفر که حائز شرایط بودند انتخاب وبصورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) تقسیم شدند. افراد گروه تجربی در شش هفته فعالیت هوازی (سه جلسه در هفته) شرکت کردند. مقادیر پراکسید هیدروژن و اسید اوریک سرم در حالت ناشتایی در هر دو گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد. دادههای حاصل از پژوهش از آزمون کلموگروف اسمرینفجهت بررسی نرمال توزیع داده ها و از آزمون های تی زوجی و تی مستقل جهت تغییرات درون گروهی و بین گروهی استفاده شد. یافته ها: شش هفته فعالیت منظم ورزشی در دختران کم تحرک منجر به کاهش معنی دار پراکسید هیدروژن ($P = 0 / 001$) منجر شد. مقدار اسید اوریک تغییر معناداری نداشت ($P = 0 / 156$). همچنین در گروه کنترل تغییر معنی داری در سطح اسید اوریک ($P = 0 / 95$) و پراکسید هیدروژن ($P = 0 / 081$) ایجاد نشد. علاوه بر این در مرحله پس آزمون گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل ($P = 0 / 031$) پراکسید هیدروژن کمتری داشت. در مورد اسید اوریک تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P = 0 / 51$). نتیجه گیری: شش هفته فعالیت هوازی به کاهش فشار اکسایشی در دختران تمرین کرده منجر می شود.

کلمات کلیدی:

ورزش هوازی، پراکسید هیدروژن، اسید اوریک، دختران تمرین نکرده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1547632>

