

عنوان مقاله:

میزان تاثیر سه روش تمرینی وامانده ساز هوازی، بی هوازی و مقاومتی بر سیستم اندوکانبینوئید در مردان جوان: یک کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 17، شماره 9 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مسلم شریفی - ministry of science reserch and technology

محمد رضا حامدی نیا - ministry of science reserch and technology

علیرضا حسینی کاخک - ministry of science reserch and technology

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: یکی از رایج ترین شرایط به چالش کشیدن دستگاه فیزیولوژیک انسان، ورزش است. لذا این مطالعه با هدف تعیین میزان تاثیر انواع تمرینات ورزشی بر روی عوامل سیستم اندوکانبینوئیدی از قبیل آناندامید (۲)، (AEA-آرآشیدونیل گلیسرول (۲-AG) انجام پذیرفت. مواد و روش ها: در این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی، از بین دانش جویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، ۳۲ مرد جوان (۱۹-۲۵ سال) که فعالیت های ورزشی منظمی نداشتند، به صورت داوطلب انتخاب شدند. این افراد در ۴ گروه ۸ نفره به طور تصادفی تقسیم شدند که بعد از صرف صبحانه یکسان، خون آزمودنی ها قبل و بعد از تمرین کوتاه مدت هوازی (تمرین دو با شدت اکسیژن مصرفی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب تا زمان واماندگی کامل) و بی هوازی (تمرین دو با شدت حداکثر تا زمان واماندگی کامل) و مقاومتی دایره ای (با ۸ ایستگاه تا زمان واماندگی کامل) گرفته شد. گروه کنترل هیچ نوع فعالیت ورزشی انجام ندادند. فاکتورهای آناندامید و آرآشیدونیل گلیسرول به روش الیزا مورد بررسی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از روش آماری آنالیز واریانس، آنالیز کوواریانس و T وابسته تحلیل شدند. یافته ها: یافته ها نشان داد که هیچ کدام از روش های ورزشی کوتاه مدت هوازی، بی هوازی و مقاومتی اثر معنی داری بر روی عوامل سیستم اندوکانبینوئید ندارند ($p > 0.05$). نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ورزش کردن کوتاه مدت با هر روشی تا واماندگی نمی تواند سیستم اندوکانبینوئید را تحت تاثیر قرار دهد. واژه های کلیدی: سیستم اندوکانبینوئید، آناندامید، ۲-آرآشیدونیل گلیسرول، تمرین هوازی، تمرین بی هوازی، تمرین مقاومتی

کلمات کلیدی:

Endocannabinoid system, Anandamide, ۲-arsidonyl glycerol, Aerobic exercise, Anaerobic exercise, Resistance

exercise, سیستم اندوکانبینوئید,

آناندامید, ۲-آرآشیدونیل گلیسرول, تمرین هوازی, تمرین بی هوازی, تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1586695>

