

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین در منزل بر تعادل آنابولیک به کاتابولیک بدن دختران دانش آموز

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعیده عزیزیان - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

زهرا کوهستانی سینی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

زهرا شیرینی تنورلوئی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

وحیده گرگیج - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر هشت هفته تمرین در منزل بر کورتیزول، دی هیدرواپی اندرسترون و نسبت دیهیدرواپی اندرسترون به کورتیزول سرم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بود. ۱۶ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان گلبهار به صورت هدفمند در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تمرین و کنترل (هرگروه ۸ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین در یک برنامه هشت هفته ای تمرین در منزل شامل تمرینات ایروبیک ۵ جلسه در هفته و هر جلسه به ترتیب ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۴۰، ۴۵ و ۵۵ دقیقه برای هفته های اول تا هشتم شرکت کردند. قبل و بعد از هشت هفته، نمونه خونی استراحتی از هر دو گروه اخذ گردید، و مقادیر کورتیزول، دی هیدرواپی اندرسترون و نیز نسبت دی هیدرواپی اندرسترون به کورتیزول اندازه گیری و محاسبه شد. از روش آماری تحلیل واریانس بین-درون آزمودنی ها جهت مقایسه تغییرات متغیرها بین دو گروه استفاده شد. کورتیزول در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار افزایش یافت ($P=0.026$). دی هیدرواپی اندرسترون و نسبت دی هیدرواپی اندرسترون به کورتیزول در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار کاهش یافتند (به ترتیب $P=0.005$ و $P=0.006$). احتمالاً هشت هفته تمرین ایروبیک منجر به ایجاد شرایط کاتابولیک در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شده که ممکن است منجر به پیشگیری از اضافه وزن در آنها شود.

کلمات کلیدی:

تمرین در منزل، کورتیزول، دی هیدرواپی اندرسترون، ایروبیک، دختران دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1636651>

