

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت با شدت بالا و گل همیشه بهار بر غلظت سرمی آنزیم کراتین کیناز و فاکتور نکروز دهنده تومور آلفا و میزان درد در مردان غیرفعال

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

دانیال اسداللهی سهی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران،

بهاره یزدان پرست چهارمحالی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا، قرچک، ورامین، ایران

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر تعیین تاثیر مکمل سازی با گل همیشه بهار بر کوفتگی عضلانی تاخیری به دنبال یک جلسه تمرین تناوبی با شدت بالا در مردان غیرفعال بود. از اینرو در یک تحقیق کاربردی نیمه تجربی، ۳۰ مرد غیرفعال به صورت در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای اندازه گیری سرعت مورد نیاز برای انجام تست تناوبی با شدت بالا از تست آمادگی تناوبی (۱۵-۳۰-IFT استفاده شد. یک هفته بعد از این تست، اولین نمونه گیری خونی در ساعت ۸ صبح و در وضعیت ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه از تمام آزمودنیها گرفته شد. در این جلسه همچنین درک درد نیز اندازه گیری شد. از این جلسه تا جلسه تست ورزشی (یعنی به مدت ۷ روز)، گروه تجربی، عصاره گل همیشه بهار را مصرف کردند. بعد از اتمام ۷ روز مکمل گیری، مجدداً جلسه خونگیری استراحتی در ساعت ۸ صبح و در وضعیت ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه و اندازه گیری درک درد از تمام آزمودنیها انجام شد. سپس آزمودنیهای هر دو گروه در جلسه آزمون اصلی که شامل یک وهله تمرین تناوبی با شدت بالا بود شرکت کردند. فوراً، ۲۴ و ۴۸ ساعت بعد از این تست ورزشی نیز نمونه گیری خونی و اندازه گیری درک درد در تمام آزمودنیها انجام شد. همچنین در نمونه های خونی گرفته شده سطوح سرمی TNF- α و کراتین کیناز اندازه گیری شدند. اگرچه سطوح کراتین کیناز در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت اما سطوح TNF- α و درک درد در فواصل پس از تست ورزشی به طور معنی داری در گروه مکمل کمتر از گروه کنترل بود. این نشان می دهد که مصرف گل همیشه بهار احتمالاً باعث کاهش درد و التهاب ایجاد شده در اثر کوفتگی عضلانی تاخیری در مردان غیرفعال می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا، کراتین کیناز، درک درد، فاکتور تومور نکروز آلفا، گل همیشه بهار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1649660>

