

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته مصرف مکمل روغن ماهی بر مارکرهای آسیب عضلانی در زنان فوتسالیست

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 11، شماره 21 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سمیه نوروزی پوده - دانشگاه شهرکرد

اکبر اعظمیان جزی - دانشگاه شهرکرد

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: با توجه به شیوع آسیب های عضلانی در زنان فوتسالیست و اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی مکمل روغن ماهی (FO)، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر شش هفته مصرف مکمل روغن ماهی بر شاخص های آسیب عضلانی در زنان فوتسالیست انجام شد. مواد و روش ها: ۲۰ زن فوتسالیست با سن 22.56 ± 3.58 سال، وزن $31/57 \pm 17/5$ کیلوگرم و شاخص توده بدن 20.56 ± 1.72 کیلوگرم بر متر مربع به طور تصادفی به دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت شش هفته مکمل FO و گروه کنترل در طی همین مدت، تری گلیسرید دریافت کردند (۳ گرم در روز). همه آزمودنی ها پس از شش هفته مصرف مکمل FO و دارونما در آزمون یویو شرکت کردند. سطوح سرمی آنزیم های لاکتات دهیدروژناز (LDH) و کراتین کیناز (CK) به عنوان شاخص های آسیب عضلانی در چهار مرحله اندازه گیری شد؛ در حالت پایه (قبل از مصرف مکمل)، پس از شش هفته مصرف مکمل FO و (قبل از آزمون یویو)، بلافاصله و ۲۴ ساعت پس از آزمون یویو. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و در سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: پس از شش هفته مصرف مکمل FO، تفاوت سطوح LDH و CK بین گروه ها معنادار نبود (۰.۰۵). البته LDH و CK در گروه تجربی در مقایسه درون گروهی به طور معناداری کاهش یافت. همچنین، تغییرات LDH و CK در پاسخ به آزمون یویو متعاقب شش هفته مصرف مکمل FO در بین دو گروه کنترل و تجربی معنادار نبود (۰.۰۵). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد که شش هفته مصرف مکمل روغن ماهی نمی تواند از بروز آسیب های عضلانی ناشی از ورزش در زنان فوتسالیست پیشگیری نماید.

کلمات کلیدی:

مکمل روغن ماهی، مارکرهای آسیب عضلانی، فوتسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1666879>

