

عنوان مقاله:

تاثیر یک وهله فعالیت هوازی زیربیشینه بر تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم در مردان جوان فعال

محل انتشار:

نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمدعلی کهن پور - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

مقصود پیری - استادیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

زهره میرسپاسی - مدرس مجتمع آموزه علمی پیامبر اعظم

منا میرسپاسی - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

خلاصه مقاله:

مطالعات بر روی پاسخ های هورمون های آنابولیک - کاتابولیک در شدت تمرینی 35 % ضربان قلب بیشینه متناقض است. 15 مرد جوان فعال داوطلب شرکت در پژوهش با میانگین سنی $24 \pm 3/69$ سال قد $178/7 \pm 6/12$ سانتیمتر و وزن $72/52 \pm 9/59$ کیلوگرم در یک وهله فعالیت هوازی شامل 75 دقیقه دویدن با شدت 35 % ضربان قلب بیشینه شرکت کردند. قبل، بلافاصله بعد و 1 ساعت بعد از تمرین نمونه خونی گرفته شد. از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تغییرات متغیرها استفاده شد. غلظت تستوسترون و کورتیزول بلافاصله بعد از تمرین کاهش یافت، اما این کاهش معنادار نبود ($P < 0.05$) در یک ساعت بعد از تمرین کورتیزول نسبتبه بلافاصله بعد از تمرین تغییری نداشت اما تستوسترون کمی افزایش داشت. نسبت تستوسترون به کورتیزول بعد از تمرین افزایش یافت و تا 1 ساعت بعد از تمرین همچنان ادامه داشت. اما این تغییر نیز معنادار نبود ($P > 0.05$) به هر حال با توجه به عدم تداخل در عملکرد هورمونی بعد از تمرین هوازی زیربیشینه با شدت مذکور، این تمرینات می تواند به طور وسیعی توسط عموم مردم جامعه جهت پیشبرد اهداف تندرستی مورد استفاده قرار گیرند

کلمات کلیدی:

تستوسترون، کورتیزول، تمرین هوازی، هورمون های آنابولیک - کاتابولی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/167715>

