

عنوان مقاله:

تعیین تاثیر هشت هفته تمرینات فانکشنال بر سطوح سرمی NAD و calcinurin در زنان دارای اضافه وزن شهر تهران

محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

مریم کریمی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد تهران مرکز

شکوه عباس زاده موقر - کارشناس ارشد فیزیولوژی، دانشگاه آزاد تهران مرکز

بهنام محمدی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد تهران مرکز

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر هشت هفته تمرینات فانکشنال بر سطوح سرمی NAD و calcinurin در زنان دارای اضافه وزن شهر تهران بود. مواد و روش ها: ۳۶ نفر زنان ۲۵ تا ۳۵ سال دارای اضافه وزن به صورت داوطلبانه و هدفمند انتخاب شده و به طور تصادفی در ۲ گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنیها به مدت ۸ هفته تمرینات فانکشنال را اجرا کردند و گروه کنترل در این بازه زمانی فعالیت بدنی نداشتند. نمونه های خونی در دو مرحله قبل از شروع برنامه تمرینی و پس از پایان تمرینات بعد از ناشتایی به هنگام صبح از ناحیه ساعد گرفته شد. برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون کلوموگروف-اسمیرنوف و برای تعیین معنی دار بودن تفاوت میانگین بین گروهها و درون گروهها از آزمون t استفاده گردید. برای تحلیل داده های تحقیق از نرم افزار Spss و سطح معناداری $p < 0.05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: این مطالعه نشان داد نتایج تجزیه و تحلیل آماری t مستقل و t وابسته برای مقایسه درون گروهی و بین گروهی به تفکیک گروه های فانکشنال و کنترل را در NAD قبل و بعد از مداخله مشاهده می شود که NAD در گروه فانکشنال کاهش داشت اما از نظر آماری معنی دار نبود ($p > 0.056$). همچنین در گروه کنترل تغییر معنی داری دیده نشد ($p > 0.05$). با این نتیجه میتوان تفسیر کرد که بین گروه کنترل و فانکشنال پس از ۸ هفته تمرین بر سطوح NAD هیچ اثر معنی داری نداشت. نتایج تجزیه و تحلیل آماری t مستقل و t وابسته برای مقایسه درون گروهی و بین گروهی به تفکیک گروه های فانکشنال و کنترل را در سطوح کلسینورین قبل و بعد از مداخله نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود نتایج نشان داد که کلسینورین در گروه فانکشنال تغییر معنی دار نداشت ($p > 0.056$). همچنین در گروه کنترل در پیش آزمون نسبت به پس آزمون تغییر معناداری دیده نشد ($p > 0.05$). با این نتیجه میتوان تفسیر کرد که بین گروه کنترل و فانکشنال پس از ۸ هفته تمرین بر سطوح کلسینورین هیچ اثر معنی داری نداشت.

کلمات کلیدی:

تمرین فانکشنال، NAD، زنان غیرفعال، Calcinurin

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1905203>

