

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین استقامتی همراه با مصرف آب قلیایی بر وضعیت آنتی اکسیدانی و پراکسیداسیون لیپیدی در مردان چاق غیرفعال

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در تغذیه ورزشی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

حسن نقی زاده - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، یزد، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: مداخلات تمرینات استقامتی همراه با عوامل تغذیه ای سازگار ی های فیزیولوژیکی را ممکن است تحت تاثیر قرار دهند. اثر توام تمرین استقامتی و آب قلیایی بر وضعیت آنتی اکسیدانی و پراکسیدانی افراد چاق غیرفعال کمتر بررسی شده است. لذا، هدف تحقیق حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین استقامتی همراه با مصرف آب قلیایی بر وضعیت آنتی اکسیدانی و پراکسیداسیون لیپیدی در مردان چاق غیرفعال بود. روش شناسی: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری شامل مردان سالم با میانگین سنی  $37.3 \pm 11.3$  سال و میانگین وزنی  $91.2 \pm 16.94$  کیلوگرم بود که 56 نفر در این تحقیق شرکت کردند. آزمودنی ها به طور تصادفی به چهار گروه، تمرین استقامتی، تمرین استقامتی با آب قلیایی، آب قلیایی و کنترل تقسیم شدند. مداخله تمرینی سه جلسه در هفته به مدت هشت هفته اجرا شد. آب قلیایی (pH 5/9) به میزان  $10 \text{ kg/mL}$  پس از هر جلسه تمرین دریافت شد. قبل و بعد از آخرین جلسه تمرین شاخص های آنتی اکسیدانی و پراکسیدانی سنجش شدند. یافته ها: نتایج نشان داد هشت هفته تمرین باعث افزایش معنادار (p < 0.05) SOD درصد، اکسیدانی و کاهش معنادار (p < 0.05) MDA (۴۱/۴ درصد،  $0.37/p =$ ) شد. بیشترین درصد تغییرات معنادار در مقادیر سرمی  $0.08/16$  SOD درصد،  $0.14/p =$  و  $0.11/5$  MDA درصد،  $0.16/p =$  به گروه تمرین همراه با آب قلیایی اختصاص داشت. آب قلیایی به تنهایی باعث تغییرات معنا دار در مقادیر سرمی  $0.94/3$  SOD درصد،  $0.59/p =$  و  $0.45/1$  MDA درصد،  $0.143/p =$  نشد. نتیجه گیری: اثر توام تمرین استقامتی و آب قلیایی موجب بهبود بیشتر وضعیت ردوکس در مردان چاق غیرفعال می شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی، آب قلیایی، وضعیت ردوکس، مردان چاق

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918374>

