

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی FGF۶ و MyoD و ارتباط آن با قدرت عضلانی مردان و زنان میان سال

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 31، شماره 6 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محسن یعقوبی - گروه آموزشی علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

رحیم میرنصوری - گروه آموزشی علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

مسعود رحمتی - گروه آموزشی علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: به نظر می رسد در جریان اجرای تمرینات مقاومتی میزان انتشار برخی از فاکتورهای رشدی اثرات متفاوتی بر فعال سازی سلول های ماهواره ای و عوامل تنظیمی مایوژنیک و همچنین توسعه قدرت و توده عضلانی افراد داشته باشد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی FGF۶ و MyoD و ارتباط آن با قدرت عضلانی مردان و زنان میان سال بود. مواد و روش ها: در مطالعه ای نیمه تجربی، ۴۰ نفر از زنان و مردان میان سال شهرستان اراک (میانگین سنی 38.27 ± 6.03 سال، وزن 77.12 ± 11.28 کیلوگرم، قد 174.05 ± 7.24 سانتیمتر) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۳۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه تمرینی ۱۲ هفته تمرینات مقاومتی را به صورت ۳ جلسه در هفته و با شدت ۶۵ تا ۸۰ درصد قدرت بیشینه اجرا کردند. ۴۸ ساعت قبل و پس از مداخله از تمامی آزمودنی ها خون گیری و سطوح پلاسمایی FGF-۶ و MyoD به روش الایزا بررسی شد. پس از بررسی نرمال بودن داده ها، به ترتیب از آزمون t هم بسته و t مستقل برای بررسی تغییرات درون گروهی و بین گروهی، همچنین از ضرب هم بستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرها در سطح معنی داری کمتر از ۰۵/۰ استفاده شد. نتایج: تمرین مقاومتی باعث افزایش معنی دار میانگین قدرت بیشینه ($P=0.008/0$)، غلظت سرمی FGF۶ ($P=0.02/0$)، غلظت سرمی MyoD ($P=0.01/0$) و همچنین کاهش درصد چربی ($P=0.21/0$) زنان و مردان میان سال شد. علاوه بر این هم بستگی مثبت و معنی داری بین میانگین قدرت بیشینه (۱RM) با میزان غلظت سرمی FGF۶ ($P=0.01/0$) و MyoD ($P=0.01/0$) گروه تمرینی وجود داشت. نتیجه گیری: با توجه به اهمیت تمرینات مقاومتی در سنین بالا و ارتباط بین سطوح پلاسمایی FGF۶ و MyoD با میزان توسعه قدرت، پیشنهاد می شود متخصصان حوزه ورزش در طراحی تمرینات مختلف ورزشی بر ضرورت اجرای تمرینات مقاومتی اهتمام ویژه داشته باشند.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، سلول ماهواره ای، فاکتور رشد فیبروبلاستی - ۶، عامل تمایز میوژنیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1942395>

