

عنوان مقاله:

تعامل تمرین تناوبی و پروتئین وی بر نسبت تستوسترون به کورتیزول

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ضیاء عبدالله کریم الشماری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دبیر تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، بغداد، عراق.

عبدالعلی بنائی فر - دانشیار، دانشکده علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

اردشیر ظفری - استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و هنر، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

سجاد ارشدی - استادیار، دانشکده علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

اگرچه مکانیسم اثر پروتئین ها یا مکمل های پروتئینی نظیر پروتئین وی بر فرایند سنتز پروتئین عضلانی در خلال یا متعاقب تمرینات ورزشی مشابه است، اما سوال اینجاست که آیا مکمل سازی پروتئین وی به عنوان یک مکمل پروتئینی مهم در روزهای پس از فعالیت مقاومتی شدید توسط افراد غیر ورزشکار قادر به تغییر یا بهبود نسبت تستوسترون بر کورتیزول است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تعامل هشت هفته تمرین تناوبی توام با مصرف پروتئین وی بر نسبت تستوسترون به کورتیزول در مردان جوان غیر ورزشکار انجام گرفت. در این مطالعه نیمه تجربی، ۴۸ مرد جوان غیر ورزشکار به شیوه تصادفی در چهار گروه ۱۲ نفری کنترل، پروتئین وی، تمرین تناوبی و ترکیبی قرار گرفتند. پس از اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریکی، از آزمودنی ها، بعد از ۱۰ تا ۱۲ ساعت ناشتایی و ۱۵ دقیقه استراحت، مقدار ۵ سی سی خون از ورید بازویی چپ جهت اندازه گیری تستوسترون و کورتیزول گرفته شد. مداخله های مذکور برای مدت ۸ هفته روی گروه های مورد مطالعه انجام گرفت. آنالیز داده ها توسط آزمون آنکوا آشکار نمود که در مقایسه با گروه کنترل، تمرینات تناوبی توام با مصرف پروتئین وی به افزایش نسبت تستوسترون به کورتیزول در گروه ترکیبی نسبت به گروه کنترل منجر شد. اجرای تمرینات تناوبی توام با مصرف پروتئین وی با اثرات آنابولیکی بیشتری نسبت به اثر هر یک از آنها به تنهایی در مردان جوان غیر ورزشکار همراه است. با این وجود، درک بیشتر مکانیسم های عهده دار اثر آنابولیکی تمرینات تناوبی و پروتئین وی نیازمند مطالعات بیشتر است.

کلمات کلیدی:

تمرینات تناوبی، پروتئین وی، متابولیسم، تستوسترون، کورتیزول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047434>

