

عنوان مقاله:

مقایسه چهار هفته تمرین هوازی و قدرتی بر میزان کورتیزول و کراتین کیناز سرمی در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله پژوهش های کاربردی در تغذیه ورزشی و علم تمرین، دوره 1، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

احمد حیدری شهرضا - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه چهار هفته تمرین هوازی و تمرین قدرتی بر مقادیر کورتیزول و کراتین کیناز سرمی زنان غیرفعال دارای اضافه وزن، با محدوده سنی ۲۵ تا ۴۰ سال بود. روش: تعداد ۳۶ نفر آزمودنی از میان زنان غیرفعال دارای اضافه به عنوان نمونه پژوهش، و به صورت هدفمند براساس معیارهای ورود به پژوهش که دارای شرایط حضور در پژوهش بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی به سه گروه تمرین هوازی (۱۲ نفر)، تمرین قدرتی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینی گروه تمرین هوازی شامل ۱۲ جلسه تمرین (۴ هفته و هر هفته سه جلسه تمرین) با شدت ۶۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره به مدت ۱۶ الی ۲۲ دقیقه جلسه تمرینی در هفته بود. برنامه تمرین قدرتی شامل چهار هفته و هر هفته سه جلسه با شدت ۵۰ تا ۶۵ درصد یک تکرار بیشینه (۱RM) بود. در دو مرحله، قبل از شروع تمرین و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی چهار هفته ای، نمونه های خونی از آزمودنی ها در وضعیت ناشتایی و پایه، جهت اندازه گیری مقادیر کورتیزول و کراتین کیناز سرمی ۶ میلی لیتر نمونه خونی از ورید بازویی جهت جداسازی سرم گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت های بین گروهی، در صورت معنی داری، و همچنین از آزمون t همبسته جهت بررسی تفاوت های درون گروهی در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. یافته ها: نتایج مطالعه حاکی از تفاوت معنی داری در مقادیر بین گروهی کورتیزول و کراتین کیناز سرمی زنان غیرفعال پس از چهار هفته تمرین هوازی و قدرتی بود ($P=0.000/0$). تفاوت معنی داری در مقادیر درون گروهی کورتیزول بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون در گروه های تمرینی هوازی و قدرتی بدست آمد ($P>0.05/0$). تفاوت معنی داری در مقادیر درون گروهی کراتین کیناز بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون در گروه تمرینی هوازی نیز حاصل شد ($P>0.05/0$). نتیجه گیری: چهار هفته تمرین قدرتی و هوازی منجر به کاهش در مقادیر کورتیزول و کراتین کیناز در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن شد. لذا، می-توان از هر دو روش تمرینی با شدت متوسط، جهت کاهش استرس و آسیب در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

زنان، اضافه وزن، کورتیزول، کراتین کیناز سرمی، تمرین هوازی، تمرین قدرتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056578>

