

عنوان مقاله:

اثر اسیدوز متابولیکی ناشی از تمرینات ورزشی استقامتی و تناوبی شدید بر شاخص های برگشت پذیری استخوان زنان میانسال

محل انتشار:

نخستین کنگره ملی زنان موفق ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

کژال فتحی زاده - کارشناسی فیزیوتراپی، کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه کردستان، سنندج

مهدی عباسپور - دکتر فیزیولوژی ورزشی، استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کردستان، سنندج

خالد فتحی زاده - پزشک عمومی، دانشجوی دستیاری داخلی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر اسیدوز متابولیکی ناشی از تمرینات استقامتی و تناوبی بر شاخص های برگشت پذیری وسطوح گازهای خونی در زنان میانسال بود. بدین منظور 30 زن میانسال سالم داوطلب و غیرورزشکار بامیانگین سنی ($41/07 \pm 4/91$) به صورت تصادفی به سه گروه تمرینات تناوبی، استقامتی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی ها پروتکل تمرینات رابه صورت 3 جلسه در هفته که شامل 7-8 تکرار یک دقیقه ای دویدن با شدت 70-90 درصد ضربان قلب بیشینه و استراحت سه دقیقه ای با شدت 35-45 درصد ضربان قلب بیشینه اجرا کردند. همچنین گروه تمرین استقامتی زیربیشینه پروتکل تمرینی رابه صورت 3 جلسه در هفته که شامل 30 دقیقه دویدن فزاینده با شدت 50-70 درصد ضربان قلب بیشینه بود، انجام دادند. از گروه کنترل و گروه های تجربی در قبل و بعد از پروتکل 6 هفته ای به منظور ارزیابی شاخص های استخوانی، میزان اسیدیته و گازهای خونی در حالت ناشتا، نمونه خونی از ورید و شریان بازویی گرفته شد. برای ارزیابی کلسیم ادراری، نمونه ادراری 24 ساعته جمع آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری تحلیل واریانس یک راهه و همبستگی پیرسون استفاده شد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که 6 هفته تمرینات ورزشی منظم موجب تحریک آلکالین فسفاتاز، جذب روده ای و باز جذب کلسیم ادراری از توبول های کلیه و بهبود میزان pH و غلظت بی کربنات خون می شود. لذا می توان ادعا کرد که تمرینات تناوبی شدید اثرات مطلوب تری نسبت به تمرینات استقامتی زیربیشینه روی سلول های استیوبلاست و چگالی موادمعدنی استخوان دارد.

کلمات کلیدی:

اسیدوز متابولیکی، آلکالین فسفاتاز، کلسیم ادراری، pH، بی کربنات، تمرینات ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/632937>

