

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر دوزهای کافیین به همراه تمرین حاد استقامتی وامانده ساز بر سطوح سرمی آلدولاز، لاکتات و لاکتات دهیدروژناز زنان دارای اضافه وزن غیرفعال

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سیده طیبه نعمتی - دانشآموخته کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

آلیس زارعی - دانشآموخته کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

مهتاب معظمی - استادیار گروه آموزشی فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر دوزهای کافیین به همراه تمرین حاد استقامتی وامانده ساز بر سطوح سرمی آلدولاز، لاکتات و لاکتات دهیدروژناز زنان دارای اضافه وزن غیرفعال پرداخت. روش پژوهش نیمه تجربی با مطالعه یک سور کور بود که 12 زن غیرفعال دارای اضافه وزن سالم با میانگین سنی $1/61 \pm 32/66$ سال و شاخص توده بدنی $4/65 \pm 28/27$ کیلوگرم برمترمربع به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. آزمودنی ها در 4 نوبت دارونما، کافیین با دوز پایین، متوسط و بالا به ترتیب با مقادیر 3، 6، 9 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن شرکت کردند. در مرحله اول آزمودنی ها، کافیین را به صورت دارونما مصرف کرده و بعد از آن 30 دقیقه آزمون وامانده ساز بروس را بر روی نوار تردمیل انجام دادند. در مراحل بعدی نیز کافیین به ترتیب با دوزهای پایین تا بالا 30 دقیقه قبل از فعالیت ورزشی استقامتی به آزمودنی ها داده شد و سپس آزمون وامانده ساز بروس انجام شد. نمونه گیری خونی از آزمودنی ها در پایان هر مرحله از آزمودنی ها به عمل آمد. یافته های پژوهش با استفاده از آزمون آنالیز واریانس مکرر نشان داد که مصرف دوزهای متفاوت کافیین به همراه تمرین حاد استقامتی وامانده ساز بر شاخص لاکتات زنان دارای اضافه وزن غیرفعال تاثیر معنی داری داشته است $P < 0/05$ همچنین مصرف دوزهای متفاوت کافیین به همراه تمرین حاد استقامتی وامانده ساز بر شاخص لاکتات زنان دارای اضافه وزن غیرفعال تاثیر معنی داری داشته است $P < 0/05$ ولی مصرف دوزهای متفاوت کافیین به همراه تمرین حاد استقامتی وامانده ساز بر شاخص لاکتات دهیدروژناز زنان دارای اضافه وزن غیرفعال تاثیر معنی داری ایجاد نکرده است $P > 0/05$ نتایج پژوهش نشان داد که مصرف کافیین با دوز بالای 9 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن با احتیاط های لازم می تواند سبب شاخص های آسیب های عضلانی و فشار اکسایشی در زنان دارای اضافه وزن غیرفعال گردد.

کلمات کلیدی:

کافیین، فعالیت حاد استقامتی وامانده ساز، آسیب سلولی، آلدولاز، لاکتات، لاکتات دهیدروژناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744037>

