

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین مقاومتی وامانده‌ساز و مصرف حاد مقادیر مختلف کافیین بر پاسخ پروتئین واکنشگر-C و لکوسیتوز مردان والیبالیست

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 6، شماره 21 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

علی ضرغامی خامنه - کارشناس ارشد دانشگاه تبریز

افشار جعفری - دانشیار دانشگاه تبریز

ابراهیم اختری شجاعی - دکترای دانشگاه علوم پزشکی تبریز

خلاصه مقاله:

با توجه به نتایج محدود و متناقض مربوط به اثرات مکمل های خوراکی بر پاسخ های التهابی ناشی از ورزش، مطالعه ی حاضر به منظور تعیین تأثیر مصرف حاد مقادیر مختلف کافیین بر پاسخ پروتئین واکنشگر (C) (CRP) و لکوسیت های خون محیطی مردان والیبالیست متعاقب انجام یک جلسه تمرین مقاومتی وامانده ساز انجام شد. 30 مرد والیبالیست (با میانگین سنی $21/47 \pm 1/45$ سال، درصد چربی $10/473/11$ درصد و شاخص توده‌ی بدنی $23/15 \pm 1/26$ کیلوگرم بر مجذور متر) در قالب یک طرح نیمه تجربی و دوسویه کور به طور تصادفی در دو گروه همگن مکمل (با 6 و 9 میلیگرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن کافیین) و یک گروه شهبدارو (6 میلیگرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن دکستروز) جایگزین شدند. آزمودنیها پس از مکمل دهی حاد در یک قرارداد تمرین مقاومتی با وزنه (با 80 درصد یک تکرار بیشینه واحد واماندگی) شرکت نمودند. تغییرات CRP سرمی و تعداد لکوسیت‌های خون محیطی طی سه مرحله (حالت پایه، 45 دقیقه بعد از مصرف مکمل و 24 ساعت پس از قرارداد تمرینی) اندازه گیری شد. داده های نرمال با آزمونهای تحلیل واریانس مکرر و پس تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری 0/05 بررسی شد. نتایج حاکی است که مصرف حاد مقادیر متفاوت کافیین در حالت پایه منجر به افزایش معناداری شاخصهای التهابی می‌گردد. ($P < 0/05$) به علاوه، پاسخ افزایشی 24 ساعته‌ی CRP سرمی و تعداد لکوسیت های خون محیطی گروه های کافیین متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی به‌طور معنادار کمتر از گروه شهبدارو بود. ($P < 0/05$) با توجه به نتایج تحقیق حاضر میتوان نتیجه گرفت که مصرف حاد مقادیر مختلف کافیین احتمالا میتواند از پاسخ التهابی (افزایش CRP و لکوسیت‌های خون محیطی) مردان والیبالیست متعاقب انجام یک جلسه تمرین مقاومتی بکاهد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، کافیین، پروتئین واکنشگر-C، لکوسیتوز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796063>

