

عنوان مقاله:

مقایسه اثر یک دوره برنامه تمرین مقاومتی با شدت های مختلف بر سطوح سرمی آیریزین زنان جوان غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 7، شماره 26 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

نویسنده معین نیا - کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد

سیدرضا عطارزاده حسینی - دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر، بررسی مقایسه اثر یک دوره برنامه تمرین مقاومتی با شدتهای مختلف بر سطوح سرمی آیریزین زنان جوان غیرفعال بود. در این مطالعه نیمه تجربی، 21 زن جوان غیرفعال 20 تا 30 سال بانمایه توده بدن 22 تا 25 کیلوگرم بر مترمربع به روش نمونه گیری دردسترس و هدفمند انتخاب شدند. سپس، داوطلبان به صورت تصادفی به دو گروه تمرین مقاومتی کم شدت (60-40 درصد یک تکرار بیشینه) و شدت بالا (70-90 درصد یک تکرار بیشینه) تقسیم شدند. برنامه تمرینی به مدت هشت هفته سه جلسهای اجرا شد. نمونه خونی، پیش از شروع و 48 ساعت پس از پایان مداخله تمرینی جمع آوری شد. با استفاده از نرمافزار اس.پی.اس.اس ویرایش 16، مقایسه میانگینهای درون گروهی و بین گروهی توسط آزمون آماری تی استیودنت همبسته و مستقل حساب شد و نتایج در سطح معناداری 05.0

(P). همچنین، تغییرات معناداری در شاخص

توده بدن و توده چربی درگروه تمرینی شدت بالا مشاهده نشد

(P < 05.0).

درصورتیکه مقادیر آیریزین در گروه با شدت بالا، کاهش معنادار یافت (P=034.0).

تغییرات واریانس بین گروه ها در متغیرهای آیریزین، شاخص توده بدن و توده چربی بدن معنادار نبود

(P < 05.0).

این نتایج حاکی از آن است که یک دوره تمرین مقاومتی با شدتهای کم و زیاد نمیتواند سبب افزایش سطوح آیریزین در زنان جوان

غیرفعال با نمایه توده بدن 22 تا 25 کیلوگرم بر مترمربع

شود.

کلمات کلیدی:

آیریزین، تمرین مقاومتی، زنان جوان غیرفعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796112>

