

عنوان مقاله:

تاثیر حاد دو نوع فعالیت بدنی هوازی و بی هوازی بر سطوح سرمی عامل تغذیه ای مشتق از مغز و کورتیزول مردان فعال

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 6، شماره 11 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حمزه بیانی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

ضیاء فلاح محمدی - دانشیار دانشگاه مازندران

محمد فاضل زاده - دانشجوی دکتری دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این پژوهش مقایسه ی تاثیر دو نوع فعالیت بدنی واماندهساز هوازی و بی هوازی بر سطوح BDNF و کورتیزول سرمی و ارتباط آن ها با هم میباشد. مواد و روشها: 16 نفر از دانشجویان فعال به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول آزمون وامانده ساز بی هوازی کانینگهام و فالکنر و گروه دوم آزمون وامانده ساز هوازی استراند را انجام دادند. نمونه های خونی قبل و بلافاصله پس از تمرین گرفته شد. یافته ها: نتایج آزمون t همبسته نشان داد که هر دو نوع ورزش حاد واماندهساز هوازی و بیهوازی موجب افزایش معنیدار BDNF شدند ($p < 0/05$). همچنین اجرای یک جلسه ورزش تا حد واماندگی از نوع هوازی باعث کاهش معنی دار ($p < 0/05$) و از نوع بیهوازی باعث افزایش غیرمعنی دار ($P > 0/05$) در سطوح سرمی کورتیزول گردید. بین سطوح کورتیزول و BDNF در هر دو گروه آزمودنی همبستگی معنیداری وجود نداشت. ($P > 0/05$) به علاوه، آزمون t مستقل نشان داد تفاوت معنیداری بین گروههای هوازی و بی هوازی در سطوح سرمی BDNF و کورتیزول وجود ندارد. ($P > 0/05$) بحث و نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان دهنده ی تاثیرات قابل توجه و مثبت تمرینات وامانده ساز حاد هوازی و بی هوازی بر سطوح سرمی BDNF میباشد. با توجه به عدم ارتباط معنی دار بین این دو عامل می توان بیان داشت احتمالاً اجرای فعالیتهای حاد هوازی و بیهوازی موجب افزایش کورتیزول تا حدی که باعث سرکوب و کاهش سطوح BDNF در افراد فعال شود نمیگردد و از این رو خطری برای سلامت دستگاه عصبی به شمار نمیرود.

کلمات کلیدی:

BDNF، کورتیزول، فعالیت حاد هوازی و بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796348>

