

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی بر غلظت تستوسترون مردان جوان چاق مبتلا به کمبود تستوسترون

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سید وحید حسینی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

روح اله رنجبر - دانشیار(گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده ی علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

علی اکبر علی زاده - استادیار(گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده ی علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی بر روی مردان جوان چاق مبتلا به کمبود تستوسترون شهرستان بهبهان در استان خوزستان بوده است. انتخاب آزمودنی های این تحقیق از نوع نمونه گیری دردسترس بوده است. آزمودنی ها از میان 15 مرد جوان چاق مراجعه کننده به باشگاه بدنسازی داداشی شهر بهبهان انتخاب شدند. از میان 15 نفر مرد جوان چاق(دامنه ی سنی $19/7 \pm 1/3$) آزمایش خون برای سنجش میزان پایه تستوسترون در ناشتا به عمل آمد. پس از بررسی های اولیه مشخص شد که 13 نفر از آزمودنی ها به کمبود سطوح پایه تستوسترون مبتلا هستند که 9 نفر از آن ها (با شاخص توده ی بدنی $33/16 \pm 1/4$) رضایت نامه شرکت در تحقیق را تکمیل و در فرآیند تحقیق شرکت کردند. برنامه تمرینی شامل 8 هفته تمرین مقاومتی بوده است که از 40 درصد قدرت بیشینه در هفته ی اول آغاز شد و تا هفته هشتم بر اساس اصل اضافه بار تدریجی به 75 درصد قدرت بیشینه افزایش یافت. بعد از 8 هفته در همان زمان از روز در حالت ناشتا مجددا آزمایش خون از آزمودنی به عمل آمد و میزان غلظت پایه تستوسترون آن ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داده است که بعد از 8 هفته تمرین مقاومتی غلظت تستوسترون در افراد چاق افزایش معناداری داشته است ($P < 0/05$). تمرینات مقاومتی علاوه بر فواید بیشماری که برای سلامتی دارد می تواند برای افزایش سطح تستوسترون در مردان مبتلا به کاهش تستوسترون و افرادی که در معرض بیماری هیپوگنادیسم قرار دارند تجویز شود

کلمات کلیدی:

چاقی، کمبود تستوسترون، تمرینات مقاومتی، هیپوگنادیسم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855884>

