

عنوان مقاله:

تعیین تاثیر شدت های مختلف فعالیت ورزشی بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

فریده عثمان زاده - دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزشی

عبدالحسین پرنو - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه

محمد عزیزی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه

خلاصه مقاله:

مقدمه: یافتن شدتی از فعالیت ورزشی که در آن بیشترین اکسیداسیون چربی (MFO) اتفاق می افتد و کاربرد آن در درمان و پیشگیری از ابتلا به چاقی و بیماری های مرتبط با آن، اهمیت بسزایی دارد. از این روهدف از پژوهش حاضر، تعیین تاثیر شدت های مختلف فعالیت ورزشی بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار است. روش شناسی پژوهش: در این پژوهش 14 دانشجوی دختر ورزشکار (سن: $21/21 \pm 1/41$ ، BMI: $3/11 \pm 20/23$ ، قد: $163/89 \pm 6/49$ ، وزن: $52/93 \pm 6/81$) و 13 دانشجوی دختر غیر ورزشکار (سن: $21 \pm 1/23$ و BMI: $21/57 \pm 2/86$ ، قد: $159/77 \pm 7/6$ ، وزن: $54/38 \pm 6/35$) به صورت داوطلبانه و پس از فراخوان شرکت کردند. پس از دویدن فزاینده با مراحل سه دقیقه ای روی نوار گردان در صبح، MFO و FATmax با روش کالری سنجی غیر مستقیم محاسبه شد. برای نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگرف- اسمیرنوف استفاده شد و از آزمون های آماری تی مستقل در سطح معناداری ($P < 0/05$) و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر جهت تحلیل داده ها در نرم افزار spss نسخه 21 استفاده گردید. یافته های پژوهش: نتایج آزمون تی مستقل نشان داد، MFO در گروه غیر ورزشکار در شدت 40 درصد VO_2max و گروه ورزشکار در شدت 60 درصد VO_2max رخ داده است که بر این اساس بین میانگین MFO در گروه ورزشکار و گروه غیر ورزشکار تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0/05$). براساس نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر بین MFO و اکسیداسیون کربوهیدرات در شدت های مختلف تمرین در گروه ورزشکار و گروه غیرورزشکار تفاوت معناداری مشاهده شد ($P < 0/05$). همچنین براساس نتایج آزمون تی مستقل MFO در گروه ورزشکار و گروه غیر ورزشکار تفاوت معنی داری در شدت 20، 60 و 80 درصد VO_2max از فعالیت ورزشی مشاهده شد؛ درحالی که MFO در شدت 40 درصد VO_2max تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P < 0/05$). درحالی که بین میانگین اکسیداسیون کربوهیدرات در گروه ورزشکار و گروه غیر ورزشکار تفاوت معنی داری در شدت 20، 40، 60 و 80 درصد VO_2max از فعالیت ورزشی مشاهده شد ($P < 0/05$). نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش حاضر توصیه می شود، برای افزایش هزینه انرژی، کنترل وزن و کسب نتایج مشابه افراد ورزشکار با شدت 60 درصد VO_2max و افراد غیر ورزشکار با شدت 40 درصد VO_2max در مدت طولانی به فعالیت بپردازند.

کلمات کلیدی:

اکسیداسیون چربی، اکسیداسیون کربوهیدرات، ورزشکار، غیر ورزشکار، FATmax، MFO

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855926>



