

عنوان مقاله:

تاثیر غنی سازی محیط ورزشی بر سطوح سرمی BDNF، تریگلیسرید و قند خون در مردان سالمند فعال

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حدیث مهربابی فرد - دانشگاه لرستان

بهمن حسونند - دانشگاه لرستان

وحید ولی پور ده نو - دانشگاه لرستان

خلاصه مقاله:

اثرات محافظت کننده عصبی ورزش هوازی و محیط غنی ثابت شده است، اما اثرات حاد ورزش هوازی در محیط غنی بررسی نشده است. بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر غنی سازی محیط ورزشی بر سطوح سرمی BDNF، تری گلیسرید و گلوکز در مردان سالمند فعال در خرم آباد بود. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی، تعداد 10 مرد سالمند فعال (سن: $3/83 \pm 60/30$ سال، وزن: $10/64 \pm 80/20$ کیلوگرم، قد: $20/85 \pm 174/5$ سانتی متر) به طور داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند. آزمودنی ها دویدن به مدت یک ساعت با شدت 12-15 در مقیاس بورگ یک جلسه در محیط معمولی و یک جلسه در محیط غنی به فاصله دو هفته در یک طرح تصادفی متقاطع انجام دادند. پنج دقیقه پیش و پس از تمرین نمونه خونی از آزمودنی ها گرفته شد. سطوح سرمی BDNF به روش الایزا و سطوح سرمی تری گلیسرید و گلوکز به روش بیوشیمیایی اندازه گیری شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های t زوجی و تحلیل کوواریانس استفاده شد و سطح معنی داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد. همچنین درصد تغییرات نسبت به پیش آزمون محاسبه شد. یافته ها: نتایج آزمون t زوجی نشان داد که در هر دو محیط سطوح سرمی BDNF به طور معناداری افزایش یافت $p > 0/05$ در محیط غنی سطوح سرمی تریگلیسرید نیز کاهش معناداری یافت $p = 0/011$ همچنین، نتایج آزمون کوواریانس تفاوت معناداری بین سطوح همه متغیرها در دو محیط نشان نداد $p < 0/05$ اما درصد تغییرات در همه متغیرها در محیط غنی بیشتر بود. نتیجه گیری: یک ساعت دویدن با شدت متوسط سطوح سرمی BDNF را در مردان سالمند فعال افزایش می دهد. اما دویدن در محیط غنی می تواند تاثیر بیشتری بر سطوح سرمی BDNF تری گلیسرید و گلوکز داشته باشد

کلمات کلیدی:

غنی سازی محیطی، نروتروفین، تریگلیسرید، گلوکز، مردان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/903984>

