

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی موجی با مکمل شیرین بیان بر فعالیت آنزیم های کبدی ALT,AST,ALP در مردان چاق کم تحرک مبتلا به کبد چرب

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم رفتاری و اسلامی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سیدمجتبی پایه دار - دانشجو کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

حسن نقی زاده - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

انسیه السادات فقیه زاده - دانشجو کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از این تحقیق بررسی تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی موجی با مکمل شیرین بیان بر فعالیت آنزیمهای کبدی (ALT، AST، ALP) در مردان چاق کم تحرک مبتلا به کبد چرب بود. روش شناسی: روش تحقیق نیمه تجربی، به روش آزمایشگاهی- میدانی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. بدین منظور، از بین جامعه آماری از طریق نمونه گیری تصادفی ساده تعداد 48 نفر بعنوان نمونه تحقیق انتخاب و سپس به شکل تصادفی در چهار گروه شامل: گروه تجربی اول (تمرین مقاومتی موجی + مصرف 250 میلی گرم دارونما، 12 نفر)، گروه تجربی دوم (تمرین مقاومتی موجی + مصرف 250 میلی گرم مکمل شیرین بیان، 12 نفر)، گروه چهارم (کنترل، 12 نفر) جای گرفتند. پروتکل تمرینی شامل تمرین مقاومتی موجی با مصرف مکمل شیرین بیان به مدت 8 هفته با 3 جلسه در هفته اجرا شد. برخی شاخصهای آنتروپومتریک، ترکیب بدنی و خونی (ALP، AST، ALT) آزمودنی ها در وضعیت 12 ساعت ناشتایی در دو مرحله (پیش و پس آزمون) در شرایط مشابه و یکسان اندازه گیری شدند. داده ها با استفاده از بسته نرم افزاری spss 23 و با استفاده از آزمون شاپیرو - ویلک، لوین، آنالیز واریانس یک طرفه و آنالیز واریانس دو راهه با اندازه گیری های مکرر در سطح معنی دار 0/05 p تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که، سطوح سرمی آنزیم های ALT، AST و ALP از پیش آزمون تا پس آزمون در تمام گروه های تجربی کاهش داشته است و بیشترین درصد کاهش مربوط به گروه تمرین با مصرف مکمل بود و این تغییرات کاهشی فقط در مورد فعالیت آنزیم ALT معنی دار بود. (p< 0/05) همچنین نتایج بین گروهی نشان داد که سطوح سرمی آنزیم های ALT، AST و ALP در بین گروه ها تفاوت معنی داری دارد (p<0/05)، به زوری که نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد این تفاوت بین گروه های تجربی اول و دوم با گروه تجربی سوم و کنترل است. (p<0/05) نتیجه گیری: بر اساس نتایج بدست آمده می توان بیان داشت اجرای تمرین مقاومتی موجی به تنهایی و بویژه با مصرف مکمل شیرین بیان در مردان چاق کم تحرک مبتلا به کبد چرب، می تواند سطوح افزایش یافته سرمی آنزیم های کبدی را تا دامنه طبیعی کاهش دهد. لذا انجام چنین پروتکل تمرینی می تواند از بروز و پیشرفت بیماری های کبدی در آنها جلوگیری نماید.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی موجی، مکمل شیرین بیان، ALT، AST، ALP

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910553>



