

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط بر سطوح تروپونین ا پسران چاق دانشجو

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

عبدالحق ریگی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

قاسم آذر سا - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی یکی از مهمترین عوامل خطرزایی است که در نهایت منجر به اختلالات لیپیدی می شود. به نظر می رسد تمرین و فعالیت بدنی منظم همراه با تغذیه صحیح، می تواند این عوامل خطرزا را تعدیل نماید. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر 8 هفته تمرین تناوبی با شدت زیاد و تداومی با شدت متوسط بر سطوح تروپونین ا پسران چاق دانشجو می باشد. روش کار: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی می باشد. در تحقیق حاضر جامعه آماری شامل کلیه پسران چاق دانشجو ($BMI \leq 30$) بودند. در پژوهش حاضر، حجم نمونه با توجه به مطالعات مشابه، 45 نفر در 3 گروه، تمرین تناوبی با شدت زیاد (15 نفر)، تمرین تداومی با شدت متوسط (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) در نظر گرفته شد. آزمودنی های گروه های تمرین تناوبی و تداومی تمرینات را به مدت 8 هفته و هر هفته سه جلسه انجام دادند. تمرین تناوبی با شدت 55 تا 90 درصد ضربان قلب بیشینه و تمرین تداومی با شدت متوسط شامل 40 دقیقه دویدن با شدت 40 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه بود. ابتدا شاخص های آنتروپومتریکی و سپس مقادیر اولیه فاکتورهای مورد مطالعه هر سه گروه از طریق خونگیری در حالت ناشتا، 24 ساعت قبل از شروع اندازه گیری شد و مقادیر پس از 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی توسط کارشناسان آزمایشگاه اعتماد زاهدان انجام شد. برای توصیف داده های پژوهش از آمارتوصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. برای آزمون فرضیه های تحقیق پس از اطمینان از نرمال بودن داده ها که با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف انجام شد، از آزمون t وابسته برای بررسی تغییرات درون گروهی و از آزمون One way ANOVA و آزمون تعقیبی توکی برای بررسی تغییرات بین گروهی استفاده شد. کلیه عملیات تجزیه و تحلیل آماری در سطح معنادار ($P \geq 0/05$) و توسط نرم افزار SPSS نسخه 20 انجام گردید. یافته ها: نتایج بررسی فرضیه ها نشان داد پاسخ 8 هفته تمرین تداومی با شدت متوسط بر روی سطوح پلاسماییتروپونین ا در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری دارد. همچنین پاسخ 8 هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر روی سطوح پلاسماییتروپونین ا در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری داشت و نیز پاسخ 8 هفته تمرین تناوبی با شدت زیاد بر روی سطوح پلاسماییتروپونین ا در مقایسه با گروه تمرین تداومی با شدت متوسط تفاوت معناداری را نشان داد. همچنین تغییرات پیش از آزمون و پس از آزمون سطوح پلاسماییتروپونین ا در گروه های تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط معنادار بود. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر روی سطوح پلاسماییتروپونین ا در مقایسه با مقادیر قبل از تمرین تفاوت معناداری دارد. بنابراین هر دو روش تمرینی دارای اثرات مثبت و حائز اهمیتیتی در بهبود توان هوازی می شوند که بر اساس ویژگی های آزمودنی ها از قبیل سن، جنس، وضعیت سلامت جسمانی و ... می توان از انواع تمرینات هوازی با شدت های مختلف جهت بهبود وضعیت موجود بهره مند شد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی با شدت بالا، تداومی با شدت متوسط، تروپونین ا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959391>



