

عنوان مقاله:

اثر حاد تمرین تناوبی شدید بر سطوح کورتیزول در کودکان چاق و دارای اضافه وزن غیر فعال

محل انتشار:

همایش ملی رویکردهای نوین در فیزیولوژی ورزشی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

علیرضا پاآهو - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

وحید تادیبی - دانشیار دانشگاه رازی کرمانشاه

ناصر بهپور - استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه

خلاصه مقاله:

هدف: چاقی و اضافه وزن به همراه اختلالات متابولیکی مرتبط یکی از نگرانی های بسیار مهم در جهان امروز است. کورتیزول عموماً به عنوان نماینده هورمون های کاتابولیک پذیرفته شده است، که به طور وسیعی توسط چاقی تحت تاثیر قرار می گیرد. هدف از این پژوهش بررسی اثر حاد تمرین تناوبی شدید بر سطوح کورتیزول در کودکان چاق و دارای اضافه وزن تمرین نکرده می باشد. روش پژوهش: این پژوهش با استفاده از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه و توزیع تصادفی انجام می گیرد. 20 آزمودنی (9 تا 12 سال) چاق و دارای اضافه وزن غیر فعال به صورت تصادفی به 2 گروه HIIT و گواه تقسیم می شوند. آزمون رفت و برگشت شاتل ران برای برآورد حداکثر سرعت هوازی آزمودنی ها انجام می شود. آزمودنی های گروه HIIT با توجه به مسافت اختصاصی خود که توسط مخروط برای هر آزمودنی به طور جداگانه مشخص شده و بر اساس پروتکل پژوهش به تمرین خواهند پرداخت. قبل و بعد از وهله تمرین از آزمودنی ها در حالت ناشتا نمونه خونی گرفته می شود. غلظت سرمی کورتیزول با استفاده از کیت مونوبایند و به روش الایزا اندازه گیری شد. در این پژوهش برای توصیف متغیرها از آمار توصیفی و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار استنباطی استفاده می شود و یافته ها پژوهش در سطح آماري $p \leq 0/05$ مورد بررسی قرار می گیرد. یافته ها: یافته ها این پژوهش افزایش سطوح کورتیزول را متعاقب تمرین تناوبی شدید را نشان می دهد که به طور معنی داری پس از تمرین افزایش نشان می دهد. بحث و نتیجه گیری: با توجه به تغییر معنی دار سطوح هورمون کورتیزول و اثر معنی دار آن بر متابولیسم پروتئینو لیپولیز؛ می توان برنامه تمرین تناوبی اجرا شده در پژوهش حاضر را به عنوان روشی مناسب و موثر در بهبود سوخت و ساز و نیم رخ هورمون های کاتابولیک در جامعه کودکان دارای اضافه وزن و چاق پیشنهاد نمود.

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، پاسخ حاد هورمونی، فعالیت بی هوازی و تمرین اینتروال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961833>

