

عنوان مقاله:

اثر تمرین هوازی با دو شدت متفاوت بر ترکیب بدن، توان هوازی و هورمونهای بزاقی مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ابراهیم صفری - دانشجوی دکترا، بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

علیرضا علمیه - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

مریم صفری - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

مینا صفری - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی و تعیین اثر تمرین هوازی با دو شدت متفاوت بر ترکیب بدن توان هوازی و هورمونهای بزاقی در مردان دارای اضافه وزن بود. روش کار: آزمودنی های تحقیق 35 نفر مرد دارای اضافه وزن (با میانگین سنی $31/3 \pm 3/7$ سال، قد $170/5$ سانتی متر، وزن $42/2 \pm 77/6$ کیلوگرم) را تشکیل می دادند، که به طور تصادفی در قالب 3 گروه با عنوان گروه های: هوازی با شدت بالا ($N=12$)، (هوازی با شدت پایین) ($N=12$) و کنترل ($N=11$) تقسیم شدند. قبل و بعد از 8 هفته برنامه تمرین، ترکیب بدن (BMI, WHR)، درصد چربی بدن و وزن بدون چربی (و شاخص های بزاقی (کورتیزول، تستوسترون و لاکتات دهیدروژناز) مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد بین گروه تمرین هوازی با شدت بالا و سایر گروه ها در مقادیر کورتیزول و لاکتات دهیدروژناز بزاقی و همچنین BMI و درصد چربی بدن تفاوت معنی داری وجود دارد. ($p > 0/05$) همچنین بین گروه تمرینات هوازی با شدت پایین و سایر گروه ها در تستوسترون بزاقی تفاوت معنی داری وجود دارد. ($p > 0/05$) اما در هیچکدام از گروه های مورد مطالعه، WHR، توان هوازی و وزن بدون چربی؛ نسبت به پیش آزمون تغییر معنی داری را نشان نداد ($p < 0/05$). تفاوت های مذکور در تمام متغیرهای مورد آزمایش، در گروه کنترل نیز مشاهده شد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان می دهد در مردان دارای اضافه وزن سطح کورتیزول، لاکتات دهیدروژناز، BMI و درصد چربی تحت تاثیر شدت بالای تمرینات قرار گرفته و تمرینات هوازی با شدت پایین نیز میتواند بر تستوسترون بزاقی موثر باشد. همچنین توان هوازی وزن بدون چربی و WHR تحت تاثیر شدت نمی باشند.

کلمات کلیدی:

توان هوازی، هورمونهای بزاقی، ترکیب بدن، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979470>



