



## ارزیابی و سنجش تاثیر تمرینات ورزشی بر میزان سطوح گلوکوتایون خون

حسن پیرانی\*<sup>۱</sup>

۱- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (\*نویسنده مسئول)

\*Email: (Gasr.hamid65@gmail.com)

### چکیده

زمینه و هدف: هدف اصلی این پژوهش، ارزیابی و سنجش کارایی تمرینات ورزشی بر میزان سطح گلوکوتایون خون در بین گروهی از افراد جامعه مانند دانشجویان پسر غیر ورزشکار می باشد که دارای ویژگی شغلی یا اجتماعی یکسان هستند.

روش کار: جهت تعیین واکنش تمرینات ورزشی بر غلظت گلوکوتایون، ۲ نمونه خونی، پیش از شروع تمرین و ۷۲ ساعت بعد از اعمال آخرین جلسه تمرینی از تمام آزمودنیهای ۳ گروه آزمایشی گرفته شد. داده های حاصل با بهره گیری از آنالیز واریانس یکطرفه بمنظور بررسی مغایرت سطح گلوکوتایون در ۳ گروه و آزمون t همبسته (مقایسه اختلاف های بین غلظت های قبل و بعد از تمرین) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: طبق یافته ها نشان داد که برنامه تمرینات ورزشی تاثیر معنی داری بر مقادیر گلوکوتایون خون ( $p=0.001$ ) داشته است و همچنین مقایسه بین گروهی داده ها نشان داد که بین دو گروه سرعتی و استقامتی ( $p=0.013$ ) اختلاف معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج این تحقیق نشان داد که انواع روش های تمرینات ورزشی بر تکثیر میزان گلوکوتایون خون نافذ واقع می شوند و می توان گفت که تاثیر آنتی اکسیدانی گلوکوتایون در نزد متخصصین امر مشخص تر از سایر اعمال آن می باشد و در تحقیق حاضر بیشتر از همه موارد، تاثیر آنتی اکسیدانی آن را ارجع دانسته و درصدد اشاعه راهی مناسب برای سنتز بیشتر این ملکول منحصر به فرد در بدن است، تا بدینوسیله راهی درخور و شایسته برای افزایش و تداوم نیروهای دفاعی در مقابله با پیشگیری از بروز بیماریهای گوناگون از جمله بروز سرطان های ناشی از تاثیر رادیکالهای آزاد، و احیاناً انواع بیماریهای ناشناخته دیگر گشوده و ایجاد گردد.

کلید واژه ها: تمرین، ورزش، گلوکوتایون، خون