



تاثیر مکمل یاری بوسولیا سراتا بر کوفتگی عضلانی تاخیری متعاقب یک جلسه فعالیت برونگرا در دختران تمرین نکرده

شهلا شهنوازی¹*

1- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشکده حکمت، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران (* نویسنده مسئول)

*Email: (selena.shv2018@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده:

هدف: هدف از این تحقیق بررسی تاثیر مکمل یاری بوسولیا سراتا بر کوفتگی عضلانی تاخیری متعاقب یک جلسه فعالیت برونگرا در دختران تمرین نکرده بود.

روش: تعداد 20 نفر از دختران تمرین نکرده تهران در دامنه سنی 25 الی 35 سال، به روش تصادفی هدفدار در قالب دو گروه 10 نفری (گروه مکمل و گروه دارونما) قرار گرفتند. ابتدا 30 دقیقه قبل از شروع تمرین (در حالت استراحت و بعد از 12 ساعت حالت ناشتا) و سپس بلافاصله، یک، 24 و 48 ساعت پس از برنامه فعالیت برونگرا، از همه آزمودنی‌های دو گروه، مقدار 5 سی سی خون گرفته شد. در مرحله بعد آزمودنی‌های گروه مکمل به مدت سه روز ریکاوری و پس از آن 500 میلی گرم مکمل بوسولیا سراتا در دو دوز منقسم 250 میلی گرمی به شکل کپسول مدت 5 روز دریافت کردند. گروه دارونما نیز در این مدت دو کپسول فاقد بوسولیا سراتا دریافت کردند. یک روز پس از اتمام دوره مکمل‌گیری، آزمودنی‌ها یکبار دیگر در محل اجرای آزمون حاضر شدند و در شرایط کاملاً یکسان با پیش‌آزمون، از همه آزمودنی‌ها پس‌آزمون به عمل آمد. برای تجزیه تحلیل داده‌ها از آزمون آمستقل، در سطح $\alpha = 0/05$ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تفاوت بین اختلاف میانگین‌های متغیرها را در مراحل مختلف بین دو گروه مکمل و دارونما معنی‌دار گزارش کرد. در نتیجه 5 روز مکمل یاری بوسولیا سراتا بر تغییرات سطوح آنزیمی لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز قبل، بلافاصله، یک، 24 و 48 ساعت بعد از یک جلسه فعالیت برونگرا در دختران تمرین نکرده اثر معنی‌داری دارد.

کلید واژه‌ها: بوسولیا سراتا، لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز، فعالیت برونگرا