

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تاثیر مکمل یاری بوسولیا سراتا بر $TNF\alpha$ ، $IL6$ متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در دختران تمرین نکرده

شهبلا شهنوازی^۱

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشکده حکمت، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران *

Email: selena.shv2018@gmail.com*

چکیده

هدف: هدف از این تحقیق بررسی تاثیر مکمل یاری بوسولیا سراتا بر $TNF\alpha$ ، $IL6$ متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در دختران تمرین نکرده نکرده بود.

روش: تعداد ۲۰ نفر از دختران تمرین نکرده تهران در دامنه سنی ۲۵ الی ۳۵ سال، به روش تصادفی هدفدار در قالب دو گروه ۱۰ نفری (گروه مکمل و گروه دارونما) قرار گرفتند. ابتدا ۳۰ دقیقه قبل از شروع تمرین (در حالت استراحت و بعد از ۱۲ ساعت ناشتا) و سپس بلافاصله، یک ساعت پس از برنامه تمرینی شدید، از همه آزمودنی‌های دو گروه، مقدار ۵ سی‌سی خون گرفته شد. در مرحله بعد آزمودنی‌های گروه مکمل به مدت سه روز ریکاوری و پس از آن به مدت ۵ روز مکمل بوسولیا سراتا را به صورت دو دوز ۲۵۰ میلی گرمی در روز به شکل کپسول 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 t مستقل، 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 ۵ روز مکمل یاری بوسولیا سراتا بر تغییرات سطوح سرمی $TNF\alpha$ ، $IL6$ قبل، بلافاصله، یک ساعت بعد از یک جلسه فعالیت برون‌گرا در دختران تمرین نکرده اثر معنی‌داری دارد.

نتیجه‌گیری: ۵ روز مکمل یاری بوسولیا سراتا بر $TNF\alpha$ ، $IL6$ بعد از یک جلسه فعالیت برون‌گرا در دختران تمرین نکرده اثر معنی‌داری دارد.

کلمات کلیدی: بوسولیا سراتا، $TNF\alpha$ ، $IL6$ ، فعالیت مقاومتی