

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

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت : www.confsh.ir



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

ابراهیم صفری^۱، علیرضا علمیه^۲، مریم صفری^{۳*} و مینا صفری^۴

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

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

۳- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران (*نویسنده مسئول).

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

Email: Ma.6692.safari@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

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 ۳۵ نفر مرد دارای اضافه وزن (با میانگین سنی $31/3 \pm 3/7$ سال، قد $170/5$ سانتی متر، وزن $77/6 \pm 42/2$ کیلوگرم) را تشکیل می دادند، که به طور تصادفی در قالب ۳ 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 ۸ 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 تأثیر شدت بالای تمرینات قرار گرفته و تمرینات هوازی با شدت پایین نیز میتواند بر تستوسترون بزاقی مؤثر باشد. همچنین توان هوازی و وزن بدون چربی و WHR تحت تأثیر شدت نمی باشند. **کلیدواژه ها:** توان هوازی، هورمونهای بزاقی، ترکیب بدن، تمرین هوازی