

اثر یک جلسه فعالیت استقامتی فزاینده در محیط گرم بر کورتیزول سرم، ضربان قلب، فشار خون و زمان رسیدن به واماندگی در ورزشکاران دختر شهر تهران

سارا شکری

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثر یک جلسه فعالیت استقامتی فزاینده در محیط گرم بر کورتیزول سرم، ضربان قلب، فشار خون ورزشکاران دختر شهر تهران انجام گرفته است. کورتیزول یکی از مهم‌ترین هورمون‌های تنظیم‌کننده متابولیسم قندها و چربی‌ها می‌باشد که موجب خروج لیپیدها از بافت‌های چربی می‌شود و منجر به استفاده بیشتر از چربی‌ها به‌عنوان منبع سوخت و در نتیجه سبب افزایش تولید انرژی در سلول‌های عضلانی می‌شود. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۵ نفر تعیین گردید که به یک گروه ۱۵ نفر تمرین استقامتی فزاینده در دامنه‌ی ۳۴-۳۰ درجه سانتی‌گراد به‌عنوان محیط گرم، تمرین استقامتی فزاینده در دامنه‌ی ۲۴-۲۲ درجه سانتی‌گراد به‌عنوان محیط طبیعی با میانگین سن $26/00 \pm 4/49$ ، میانگین قد $1/63 \pm 0/04$ ، میانگین وزن $67/27 \pm 7/04$ ، میانگین شاخص توده بدن $25/98 \pm 3/31$ و نسبت دور کمر به لگن $0/80 \pm 0/07$ تقسیم‌بندی شدند. در این پژوهش آزمودنی‌ها به مدت یک جلسه تمرین استقامتی را به‌صورت مجزا روی نوارگردان انجام دادند. روش جمع‌آوری اطلاعات مبتنی بر آزمایشات کلینیکی می‌باشد. بدین ترتیب سطح کورتیزول، فشار خون، ضربان قلب پس از اجرای آزمون با استفاده از آزمایش خون و دستگاه فشارسنج انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آنالیز واریانس در اندازه‌گیری مکرر با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفت. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها نشان داد یک جلسه تمرین استقامتی فزاینده در محیط گرم بر میزان کورتیزول سرم، فشار خون و ضربان قلب $p < 0/05$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین تجزیه و تحلیل آماری نشان داد، یک جلسه تمرین استقامتی فزاینده در محیط گرم بر میزان فشار خون ریکاوری و ضربان قلب ریکاوری $p < 0/05$ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت، فعالیت استقامتی فزاینده در محیط گرم می‌تواند میزان کورتیزول سرم، فشار خون، ضربان قلب را دستخوش تغییر کند؛ و نتایج این تغییر حاکی از افزایش میزان متغیرها می‌باشد. با این حال افزایش در محیط گرم بیشتر از محیط طبیعی می‌باشد که با توجه به پوشش دختران این عوامل بایستی در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: فعالیت استقامتی فزاینده، کورتیزول، فشار خون، ضربان قلب، محیط گرم.

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۱۸-۱۱۰