



اثر ۱۲ هفته ورزش صبحگاهی با شدت متوسط بر آنزیم های تیروئیدی و ترکیب بدنی مردان میانسال چاق

علی جلالی دهکردی^۱، * یوسف کرمی^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

*Email: khosrojalali@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر اثر ۱۲ هفته ورزش صبحگاهی با شدت متوسط بر آنزیم های تیروئیدی و ترکیب بدنی مردان میانسال چاق بود.

روش کار: بدین منظور ۲۰ نفر مرد با میانگین (سن: ۳۲±۶/۳۳ سال، وزن: ۸۵/۵±۶/۵۴ کیلوگرم، قد: ۱۷۴/۹۳±۰/۰۴ سانتی متر) به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تمرین تجربی (n=۱۰) و کنترل (n=۱۰) تقسیم شدند. ابتدا وزن، قد و شاخص توده بدنی مشارکت کنندگان اندازه گیری شد. سپس از کلیه آزمودنی ها نمونه خونی گرفته شد. پس از ۲۴ ساعت، برنامه تمرینی صبحگاهی به مدت ۱۲ هفته برای گروه تجربی اجرا گردید. برنامه تمرین هوازی با شدت ۵۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب هدف آزمودنی، اجرا گردید. در این مدت گروه کنترل هیچ برنامه بدنی خاصی اجرا نکردند. ۲۴ ساعت بعد از اتمام برنامه تمرینی از هر دو گروه تجربی و کنترل در شرایط مشابه نمونه خونی و شاخص های تن-سنجی اندازه گیری شد. از نمونه خونی جهت اندازه گیری میزان TSH، T₄، T₃ آزمودنی ها استفاده شد. برای بررسی تغییرات از پیش آزمون تا پس آزمون از t همبسته در هر گروه و برای مقایسه بین گروهی از آزمون t مستقل استفاده شد. سطح معناداری P≤۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج نشان داد، انجام هشت هفته برنامه تمرینی باعث کاهش T₄، T₃ در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل شد (P≤۰/۰۵). انجام هشت هفته برنامه تمرینی باعث افزایش TSH و VO_{2max} شد (P≤۰/۰۵)

نتیجه گیری: در مجموع یافته های پژوهش حاضر نشان داد که ۱۲ هفته فعالیت ورزشی صبحگاهی با شدت ۸۰ درصد ضربان قلب هدف می تواند باعث بهبود آنزیم های تیروئیدی، ترکیب بدنی و VO_{2max} مردان میانسال شود.

کلید واژه ها: تمرین هوازی، T₃، T₄، TSH، VO_{2max}، ورزش صبحگاهی