

اثر یک وهله فعالیت هوازی با شدت متوسط بر تعادل آنابولیکی به کاتابولیکی در اوقات مختلف شبانه روز در مردان میانسال غیرفعال

وفا آردین^{۱*}، بختیار ترتیبیان^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۲- دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

خلاصه

امروزه از فعالیت بدنی به عنوان یکی از عامل پیشگیری کننده از بروز بیماری و داشتن زندگی سالم یاد می شود به طوری که بیشتر یافته های قبلی بر مفید بودن شرکت در تمرینات ورزشی تأکید دارند. عدم فعالیت فیزیکی با نوع زندگی بی تحرک امروزه به عنوان یک بیماری غیرمسمری جهانی شناخته شده است. ورزش به عنوان عامل تغییرات قابل توجه در سطح هورمون خون شناخته شده است، به خصوص در هورمون هایی که در تنظیم تعادل انرژی نقش دارند. این تحقیق بر آن است که اثر یک وهله فعالیت هوازی با شدت متوسط بر تعادل آنابولیکی به کاتابولیکی هنگام ساعت ۴ صبح، ساعت ۱۶ بعدازظهر و ساعت ۱۲ شب (برگشت به حال اولیه) پس از یک وهله فعالیت هوازی با شدت متوسط در مردان میانسال غیرفعال را بررسی کرده رابطه ی تغییرات درصد چربی و توده ی بدون چربی بدن را با این متغیرها مورد بررسی و آزمون قرار دهد هدف این تحقیق بررسی این مسئله است که آیا زمانی مشخص از روز نسبت به باقی زمان ها دارای فعالیت کاتابولیک یا آنابولیک بیشتر و در نتیجه سازگاری بیشتری با تمرینات است یا خیر. این تحقیق از معدود مطالعاتی است که ارتباط سبک زندگی و سطوح فعالیت فیزیکی و ریتم شبانه روزی را بر روی تعادل آنابولیکی و کاتابولیکی بررسی کرده و تأثیر یک وهله فعالیت هوازی با شدت متوسط را نیز مدنظر قرار می دهد. دوماً، متغیر کنترل در دسترس بوده و نوسان در فعالیت فیزیکی و مقادیر تستسترون و کورتیزول ناشی از ساعات مختلف شبانه روز، قومیت، رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی، مدت خواب، کیفیت زندگی و تمرین هوازی را در برمی گیرد. سوماً، متغیرهای بازده و متغیر توضیحی با استفاده از کیت های تشخیصی، آزمایشات خونی و ترازوهای دیجیتال مورد اندازه گیری قرار می گیرند. چهارماً، این تحقیق مردان میانسال کم تحرک را که جمعیت غالب شهرهای کوچک، حومه شهر و مراکز شهری بزرگ است را مورد بررسی قرار می دهد.

کلمات کلیدی: فعالیت هوازی، تعادل آنابولیکی به کاتابولیکی، تستسترون، کورتیزول، مردان میانسال.

*Email: vafa.ardin@gmail.com