

# 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](http://www.confsh.ir)



## اثر کوتاه مدت مصرف شیرین بیان بر پاسخ اینترلوکین 6 پس از کوفتگی عضلانی تاخیری در زنان ورزشکاران

حورا لطفی نجف آباد\*<sup>1</sup> مهدی کارگرفرد<sup>2</sup>

1 دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد ایران (\*نویسنده مسئول)

2 استاد تمام فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*Email: ( HOORALOTFI97@gmail.com )

### چکیده

هدف از این تحقیق بررسی اثر عصاره شیرین بیان بر پاسخ  $IL6$  پس از کوفتگی عضلانی تاخیری در زنان فعال می باشد. به این منظور از 24 آزمودنی زن فعال (که در هفته سه جلسه تمرین داشتند) استفاده شد. آزمودنی ها به دو گروه شامل گروه شیرین بیان (دوز 250 میلی گرم)، گروه دارونما تقسیم شدند. خونگیری اولیه انجام شد و مکمل گیری به مدت 3 روز ادامه داشت در روز چهارم تمرین مقاومتی با استفاده از دستگاه جلو ران، پشت پا دستگاه، جلو بازو دستگاه در 4 ست سه تایی تا مرز خستگی و استراحت بین هر ست یک دقیقه و با 70٪ یک تکرار بیشینه انجام شد. 24، 48، 72 ساعت بعد میزان اینترلوکین 6 اندازه گیری شد. سپس جهت بررسی تغییرات درون گروهی از مدل آماری تحلیل واریانس یک راهه و آزمون بن فرونی استفاده شد. داده های مربوط به گروه ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف از نظر توزیع طبیعی بررسی شدند. با استفاده از آزمون های آماری تجانس واریانس، داده های پرت و اختلاف داده ها در پیش آزمون بررسی شد. در نهایت از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر برای بررسی فرضیه های آماری استفاده گردید. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که اثر اصلی گروه معنادار است ( $p=0.04$ ) بنابراین بین میانگین شاخص التهابی  $IL6$  در بین دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد. بنابر این مصرف مکمل شیرین بیان بر پاسخ اینترلوکین 6 پس از کوفتگی عضلانی تاخیری در زنان فعال تاثیر دارد و باعث کاهش معنادار در  $IL6$  می باشد.

کلمات کلیدی: کوفتگی عضلانی، آسیب سلولی،  $IL6$ ، شیرین بیان