

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه تأثیر دو نوع فعالیت ورزشی (هوازی و مقاومتی) بر سطوح خونی IGF-1، BDNF، پلاکت و حافظه میان مدت ورزشکاران سالمند بسکتبالیست بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بوده و جامعه آماری این تحقیق را تمامی مردان بسکتبالیست شهر رشت که سن آن‌ها بالای ۶۰ سال است، تشکیل می‌دهند. از این تعداد ۳۰ نفر به عنوان آزمودنی نهایی انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه فعالیت هوازی (۱۰ نفر)، فعالیت مقاومتی (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرینی هوازی شامل ۳ وهله دویدن ۱۰ دقیقه‌ای با شدت ۶۵-۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه و پروتکل تمرینی مقاومتی انجام تمرینات دایره‌ای با ۶ ایستگاه بود. از هر دو گروه فعالیت هوازی و فعالیت مقاومتی هم در پیش‌آزمون و هم در پایان تمرین، آزمون عملکرد حافظه میان مدت (با فاصله زمانی ۱۰ ثانیه) و خون‌گیری به عمل آمد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هم فعالیت مقاومتی و هم فعالیت هوازی موجب افزایش معنی‌دار سطوح IGF-1 پایه و تعداد پلاکت‌ها و ورزشکاران سالمند بسکتبالیست (هر دو گروه) شد ($P < 0/05$)؛ نتایج نشان داد فعالیت مقاومتی بر سطوح BDNF و فعالیت هوازی و مقاومتی بر حافظه میان مدت ورزشکاران سالمند بسکتبالیست تأثیر معنی‌داری نداشت. همچنین نتایج نشان داد بین تأثیر فعالیت مقاومتی و هوازی بر حافظه میان مدت، سطوح BDNF و پلاکت خون ورزشکاران سالمند بسکتبالیست تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: مطالعه ما تفاوت معنی‌داری در مقایسه تأثیر فعالیت مقاومتی و هوازی بر سطوح BDNF و حافظه میان مدت نشان نداد؛ بنابراین؛ احتمالاً عوامل ناشناخته دیگری در حافظه میان مدت نقش دارند که در مطالعه ما بررسی نشده است. به نظر می‌رسد، مقدار جزئی BDNF رها شده طی تمرینات هوازی و مقاومتی، بتواند تا حد قابل قبولی از کاهش قوه شناختی جلوگیری کند و سالمندان بسکتبالیست را از بروز احتمالی ابتلا به آلزایمر تا حد قابل قبولی مصون نگه دارد.

کلمات کلیدی: فعالیت هوازی، فعالیت مقاومتی، BDNF، حافظه میان مدت، پلاکت، IGF-1، سالمندان بسکتبالیست