

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثر یک جلسه فعالیت استقامتی فزاینده در محیط گرم بر کورتیزول سرم، شاخص های ضربان قلب، فشار خون و زمان رسیدن به واماندگی در دختران دانشجوی تربیت بدنی انجام گرفته است. کورتیزول یکی از مهمترین هورمون های تنظیم کننده متابولیسم قندها و چربی ها می باشد که موجب خروج لیپیدها از بافت های چربی می شود و منجر به استفاده بیشتر از چربی ها به عنوان منبع سوخت و در نتیجه سبب افزایش تولید انرژی در سلول های عضلانی می شود. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده ۱۵ نفر تعیین گردید که به یک گروه ۱۵ نفر تمرین استقامتی فزاینده در دامنه ی ۳۴-۳۰ درجه سانتیگراد به عنوان محیط گرم، تمرین استقامتی فزاینده در دامنه ی ۲۴-۲۲ درجه سانتیگراد به عنوان محیط طبیعی با میانگین سن $28/00 \pm 4/49$ ، میانگین قد $1/61 \pm 0/04$ ، میانگین وزن $67/27 \pm 7/04$ ، میانگین شاخص توده بدن $25/98 \pm 3/31$ و نسبت دور کمر به لگن $0/80 \pm 0/07$ تقسیم بندی شدند. در این پژوهش آزمودنی ها به مدت یک جلسه تمرین استقامتی را به صورت مجزا روی نوارگردان انجام دادند. تمرینات استقامتی فزاینده از آزمون بیشینه تست بروس حداکثر تا هفت مرحله اجرا شد و مدت هر مرحله، سه دقیقه بود. نخستین مرحله با سرعت $1/7$ میل در ساعت یا $2/7$ کیلومتر در ساعت و شیب 10 درصد آغاز شد و سپس سرعت و شیب با یک نسبت ثابت در هر مرحله اضافه شد. روش جمع آوری اطلاعات مبتنی بر آزمایشات کلینیکی می باشد. بدین ترتیب سطح کورتیزول، فشار خون، ضربان قلب پس از از اجرای آزمون با استفاده از آزمایش خون و دستگاه فشار سنج انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده آنالیز واریانس در اندازه گیری مکرر با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفت، تجزیه و تحلیل آماری داده ها نشان داد یک جلسه تمرین استقامتی فزاینده در محیط گرم بر میزان کورتیزول سرم، فشار خون و ضربان قلب $p < 0/05$ تفاوت معنی داری وجود داشت. 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 معنی داری وجود ندارد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت، فعالیت استقامتی فزاینده در محیط گرم می تواند میزان کورتیزول سرم، فشار خون، ضربان قلب و زمان رسیدن به واماندگی را دستخوش تغییر کند.

کلید واژه:

فعالیت استقامتی فزاینده، کورتیزول، فشار خون، ضربان قلب، زمان رسیدن به واماندگی، محیط گرم،