

آثارمکمل دهی آفرودیت برکوفتگی عضلانی تاخیری و خودکارآمدی جنسی مردان غیر ورزشکار، متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی پیشرونده

سید امیرحسین میرحیدری لنگرودی *، 109،

1396-6-30

جامعه آماری این تحقیق کلیه مردان غیرورزشکارشهر رشت می باشند که از میان آنها 20 نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه 10 نفری تقسیم شدند گروه اول روزانه 1500 میلی گرم قرص آفرودیت (هرهشت ساعت یک قرص 500 میلی گرمی) و گروه دوم روزانه هزار میلی گرم لاکتوز (دارونما) باید مصرف نمودند. افراد به مدت 21 روز قبل و 24 ساعت بعد از فعالیت مقاومتی پیشرونده از آفرودیت و لاکتوز استفاده کردند. برای تعیین میزان خود کارآمدی جنسی، دردنوبت یعنی قبل از مکمل گیری و بعد از پروتکل تمرین، پرسشنامه خود کارآمدی جنسی وزیری - لطفی که از پرسشنامه ی شوارزرز اقتباس شده است در اختیار آزمودنی ها قرار می گیرد و نمرات کسب شده متعاقبا مقایسه شد. برنامه ورزشی: برنامه تمرین مقاومتی شامل پنج ایستگاه می باشد، که به ترتیب عبارت است از اسکات، پرس سینه، پرس پا، جلو بازو و سرشانه با هالتر. هر حرکت شامل سه نوبت و هر نوبت شامل 8 تا 10 تکرار بود. بین هر نوبت 90 ثانیه و بین هر ایستگاه 5 دقیقه استراحت گنجانده شد، شدت فعالیت برابر 75 درصد یک تکرار بیشینه بوده که پس از 15 دقیقه گرم کردن انجام شد. از تحلیل آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر و کوواریانس در سطح معنی داری 0/05 درصد استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS 23- استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر بیانگر آن است که تفاوت معنی داری بین 5 نوبت قبل از فعالیت (1)، بلافاصله (2)، 24 ساعت (3)، 48 ساعت (4) و 72 ساعت (5) پس از فعالیت در کوفتگی عضله سربینی، دلتوئید، سینه ای، سه سر و چهارسر ران و درد عضلانی وجود داشت. هم چنین نتیجه آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد بین گروه کنترل و آزمایش در مقایسه جفتی میانگین های کوفتگی عضله چهار سر ران، کوفتگی عضله سربینی، دلتوئید و درد عضلانی در هر 5 نوبت تفاوت معنی داری مشاهده شد (p 0/01)

کلمات کلیدی : مکمل آفرودیت، تمرین مقاومتی، کوفتگی تاخیری، درد عضلانی، خودکارآمدی جنسی.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)