

مقایسه میزان نبض اکسیژن، حداکثر اکسیژن مصرفی و حداکثر ضربان قلب در دو نوع فعالیت ورزشی دویدن و رکاب زدن هنگام چرخه قاعدگی

دکتر مهسا محسن زاده^۱

ص ص: ۶۹-۵۱

تاریخ دریافت: ۸۹/۴/۵

تاریخ تصویب: ۸۹/۸/۷

چکیده

اندازه گیری و مقایسه نبض اکسیژن در دو نوع فعالیت ورزشی دویدن و رکاب زدن در فازهای لوتئال و ابتدای فولیکولار چرخه ی قاعدگی زنان هدف این تحقیق بود. بیست زن با فعالیت متوسط که در هفته ۳-۴ جلسه تمرین هوازی با شدت متوسط داشتند، به صورت داوطلب در این تحقیق شرکت داشتند. آزمودنی ها در هر گروه به طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفری (نوارگردان و چرخ کارسنج) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه نوارگردان، فعالیت ورزشی فزاینده بروس تعدیل شده را در فازهای لوتئال و ابتدای فولیکولار چرخه قاعدگی و آزمودنی های گروه چرخ کارسنج نیز، فعالیت ورزشی فزاینده آستراند را در فازهای لوتئال و ابتدای فولیکولار چرخه قاعدگی اجرا کردند. برای تعیین فاز لوتئال سطح هورمون های پروژسترون، پرولاکتین، FSH و LH توسط نمونه گیری خونی سنجیده شد. حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_2max)، حداکثر ضربان قلب ($HRmax$) و نبض اکسیژن (VO_2/HR) طی دو فاز روی دو دستگاه نوارگردان و چرخ کارسنج توسط دستگاه آنالیز گازهای تنفسی (K4B2) اندازه گیری شد. به منظور تعیین اختلاف عملکرد دو نوع فعالیت ورزشی در دو فاز قاعدگی از روش آماری t-test همبسته

استفاده شد ($P < 0/05$). نتایج نشان داد که میانگین حداکثر اکسیژن مصرفی، حداکثر ضربان قلب و نبض اکسیژن در فازهای لوتئال و اوایل فولیکولار چرخه قاعدگی زنان با فعالیت متوسط در هیچیک از دو نوع فعالیت ورزشی، تفاوت معنی داری ندارد. همچنین میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، حداکثر ضربان قلب و نبض اکسیژن در نوارگردان بیشتر از چرخ کارسنج بود.

کلید واژه ها:

آمادگی قلبی- تنفسی، فاز لوتئال و اوایل فولیکولار چرخه قاعدگی، حداکثر اکسیژن مصرفی، حداکثر ضربان قلب، نبض اکسیژن