

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران



## تاثیر نوع مزاج و مصرف مکمل بی کربنات سدیم بر روی اوج و حداقل توان بی هوازی در دانشجویان پسر غیرورزشکار

محمدامین صفری<sup>۱</sup>، مریم کوشکی جهرمی<sup>۲</sup>، علیرضا صالحی<sup>۳</sup>، فرهاد خرمایی<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی، بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شیراز؛ ۲. دانشیار بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شیراز؛ ۳. استادیار اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات طب سنتی و تاریخ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ ۴. استادیار بخش روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: Aminsafari70@yahoo.com

**مقدمه:** یکی از حیثه‌های پزشکی، طب سنتی است. در طب سنتی مزاج کیفیتی است که از مخلوط شدن عناصر چهارگانه در بدن پیدا می‌شود (۱). با توجه به ارتباط مزاج با عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن احتمال دارد که با فعالیت ورزشی نیز ارتباط داشته باشد. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر نوع مزاج و مصرف مکمل بی کربنات سدیم بر روی اوج و حداقل توان بی هوازی می‌باشد.

**روش‌شناسی:** این تحقیق از نوع نیمه تجربی بود که به صورت دو گروه در دو نوبت با مصرف مکمل و دارونما و به صورت ضربدری انجام شد. بدین منظور ۲۰۰ دانشجوی پسر به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. سپس بر اساس سرد یا گرم بودن مزاجشان (۲)، ۴۰ نفر (۲۰ نفر دارای مزاج سرد و ۲۰ نفر دارای مزاج گرم) به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری اوج و حداقل توان بی هوازی از آزمون رست استفاده شد (۳). به منظور بررسی تفاوت درون گروه‌ها از آزمون t وابسته و نیز بررسی تغییرات بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss نسخه ۱۹ استفاده گردید همچنین سطح معنی‌داری  $0/05 \leq$  در نظر گرفته شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که مصرف مکمل بی کربنات سدیم در گروه مزاج گرم بر روی اوج و حداقل توان بی هوازی تاثیر معنی‌داری دارد ( $p=0/005$  برای اوج توان و  $p=0/0001$  برای حداقل توان) ولی در گروه سرد فقط بر روی حداقل توان بی هوازی تاثیر معناداری دارد ( $p=0/001$ ). مقایسه دو گروه گرم و سرد نشان داد که به دنبال مصرف مکمل بی کربنات سدیم، اوج توان بی هوازی در مزاج گرم بالاتر از مزاج سرد بود ( $p=0/016$ ). اما حداقل توان بی هوازی تفاوت معنی‌داری از خود نشان نداد. علاوه بر این نوع مزاج (مصرف دارونما) بر اوج و حداقل توان بی هوازی تاثیر معنی‌داری نداشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج می‌توان گفت بالاتر بودن اوج توان بی هوازی و حداقل توان بی هوازی در افراد گرم مزاج نسبت به افراد سرد مزاج بعد از مصرف مکمل بی کربنات سدیم در تحقیق حاضر، احتمالاً به دلیل بالا بودن بافت عضلانی در افراد گرم مزاج باشد. البته به منظور اظهار نظر قطعی در این زمینه نیاز به تحقیقات بیشتری می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** گرمی و سردی مزاج، بی کربنات سدیم، اوج توان بی هوازی، حداقل توان بی هوازی

منابع:

1. Avicenna., The Canon of Medicine. Tehran. Ministry of Health and Medical Education. 1997:p. 190-193.[In Persian].
2. Mojahedi, M., Naseri, M., Majdzadeh, R., Keshavarz, M., Ebadini, M., Nazem, E., Saberi Isfeedvajani, M., (2014). Reliability and Validity Assessment of Mizaj Questionnaire: A Novel Self-report Scale in Iranian Traditional Medicine. Iranian Red Crescent Med J, 2014. 16,3, e15924.
3. Mckenzi, DC., Coutts, KD., Strlrling, DR., Hhoebe, HH., Kuzara, G., Maximal work production following two levels of artificially induced metabolic alkalosis. European Journal of Applied Physiology and Occupational physiology; 1986. 4(1): pp.8-35.

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش  
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش  
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش  
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران