

## UTJECAJ JEDNE SESIJE INTENZIVNOG TJELESNOG VJEŽBANJA NA KOLIČINU TESTOSTERONA, CORTISOLA, INSULINA I GLUKOZE U KRVNOM SERUMU KOD ELITNIH SPORTAŠA

### Sažetak

*Cilj ovog rada bio je istražiti hormonalne odgovore (testosteron, kortizol, Inzulin) i gustoću glukoze nakon akutne vježbe kod sportaša. Metode: 27 sportaša, koji se natječu u iranskoj Premier ligi, podijeljeno je na dvije grupe po izdržljivosti i brzini. Prije i nakon akutne vježbe, uzorci krvi su izvađeni kako bi se utvrdio sadržaj testosterona, kortizola, inzulina i glukoze u serumu. Uzorci krvi su analizirani u laboratoriju s Radio Imuno test metodom. Za analizu laboratorijskih podataka, korišten je upareni t-test uzorak. Rezultati: Rezultati su pokazali povećanje hormona i gustoće glukoza u obje skupine i smanjeni inzulin u grupi po izdržljivosti. Također Kortizol i glukoza znatno su povećani u grupi formiranoj po izdržljivosti ( $p \leq 0,05$ ), ali u grupi po brzini je testosteron znatno porastao nakon akutnih vježbi ( $p \leq 0,05$ ). Zaključak: Uglavnom, akutne vježbe uzrokuju povećanje anaboličkih hormona promjene. Dakle, sportaši mogu koristiti ove akutne vježbe za povećanje sportskih kapaciteta.*

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, krv, serum, hormoni

---