

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین هوازی بر سطوح استراحتی VEGF، ترکیب بدنی و VO₂max در شرایط هایپوکسی نورموباریک (ارتفاع ۳۰۰۰ متر) در زنان دارای اضافه وزن/ چاق

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 13، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

رستم علیزاده - استادیار فیزیولوژی ورزشی گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران

عاتکه السادات سعیدیان - دانشگاه آزاد تهران شمال

لیدا مرادی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: با توجه به رشد فزاینده چاقی و اضافه وزن در سال های اخیر، این پژوهش با هدف بررسی تاثیر تمرین هوازی در شرایط هایپوکسی نورموباریک و نورموکسی بر سطوح استراحتی VEGF و VO₂max زنان دارای اضافه وزن / چاق انجام گرفت. روش ها: بدین منظور ۲۴ زن دارای اضافه وزن (میانگین و انحراف استاندارد سن، قد و وزن به ترتیب ۲۵/۲۸±۷/۳ سال، ۱۶۱±۰۱/۳ سانتی متر و ۶۴/۷۸±۱۸/۷ کیلوگرم) در گروه تمرین هایپوکسی نورموباریک به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه تمرین هوازی در چادر هایپوکسی را انجام دادند و گروه نورموکسی در زمانی معادل با زمان تمرین گروه هایپوکسی نورموباریک تمرین هوازی در شرایط نورموباریک داشتند. برنامه تمرین شامل ۵ دقیقه گرم کردن، ۲۰ دقیقه فعالیت با ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه در هفته اول بود و سپس هر هفته ۵ دقیقه به مدت زمان فعالیت افزوده شد. نتایج: تغییرات وزن (۱۶۵/۰p) و BMI (=۱۹۱/۰p) گروه هایپوکسی نورموباریک در مقایسه با نورموکسی معنادار نبود. ولی تغییرات درصد چربی (=۰۲۲/۰p) و دور کمر (۰۳۱/۰p) هنگام مقایسه دو گروه معنادار بود. تغییرات اکسیژن مصرفی بیشینه (۰۰۸/۰p) و VEGF (> ۰۰۱/۰p) تفاوت معناداری نشان داد. نتیجه گیری: افزایش بیشتر و معنادار سطوح استراحتی VEGF در شرایط هایپوکسی نورموباریک نشان دهنده اهمیت فعالیت بدنی در کاهش خطر بیماری های قلبی- عروقی و عملکرد اندوتلیال عروق در افراد دارای اضافه وزن است.

کلمات کلیدی:

آنژیوتنر، اضافه وزن، تمرین هوازی، آمادگی هوازی، نورموباریک هایپوکسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269142>

