

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین ایستگاهی منتخب بر میلوپراکسیداز پلاسما در زنان

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 4، شماره 2 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

زینب عسگری - دانشگاه الزهرا (س)

مهدی هدایتی - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

افسانه شمشکی - دانشگاه الزهرا (س)

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات ایستگاهی منتخب بر عوامل دستگاه ایمنی شامل آنزیم های میلوپراکسیداز (MPO) در زنان تمرین نکرده بود. روش شناسی: برای این منظور ۳۰ نفر دانشجوی زن رشته های غیر تربیت بدنی دانشگاه پیام نور سبزوار به طور تصادفی به دو گروه تجربی (تعداد: ۱۵ نفر، سن: $20 \pm 88/0$ سال، و میانگین شاخص توده بدنی $24 \pm 19/4$ کیلوگرم بر مترمربع) و گروه کنترل (تعداد: ۱۵ نفر، میانگین سن: $20 \pm 81/1$ سال و شاخص توده بدنی: $21 \pm 3/3$ کیلوگرم بر مترمربع) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، هفته ای سه روز، تمرینات ایستگاهی منتخب را اجرا کردند. هر ایستگاه از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه با ۳۰ ثانیه استراحت بین ایستگاه ها اجرا شد. تعداد دورها از سه تکرار در هفته ی اول به شش تکرار در هفته ی آخر افزایش یافت. تمرین شامل سه بخش گرم کردن، حرکات ایستگاهی بی هوازی و سرد کردن بود. گروه کنترل فعالیتی نداشت. از هر دو گروه در دو نوبت (یک ساعت قبل از فعالیت و ۲۴ ساعت پس از انجام فعالیت) نمونه های خونی برای سنجش میزان تغییرات میلوپراکسیداز اخذ گردید. نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کلموگراف اسمیرنوف بررسی شد. برای مقایسه ی تغییرات درون و برون گروهی از آزمون t استفاده شد. از روش الایزای ساندویچی برای سنجش سطوح میلوپراکسیداز سرم استفاده شد. نتایج: یافته ها نشان داد که میزان تغییرات سطوح میلوپراکسیداز سرم (گروه تجربی: قبل از تمرین: $64 \pm 67/14$ ، بعد از تمرین: $70 \pm 83/28$ ، گروه کنترل: قبل از تمرین: $63 \pm 88/24$ ، بعد از تمرین: $65 \pm 35/25$) ($p=0.392$) در هیچ یک از گروه های تجربی و کنترل معنی دار نبود ($P \leq 0.05$). تغییرات بین گروهی (گروه تجربی: $+9/5$ ، گروه کنترل: $+3/2$) نیز از نظر آماری معنی دار نبود. بحث و نتیجه گیری: از یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که تمرینات ایستگاهی منتخب این پژوهش نمی تواند تاثیر لازم را برای بهبود و افزایش کارایی دستگاه ایمنی در افراد غیرفعال ایجاد نماید.

کلمات کلیدی:

تمرین بی هوازی، زنان تمرین نکرده، میلوپراکسیداز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299950>

