

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی (دایره ای، استقامتی) بر سطح فشارخون و هورمون آندوتلین در مردان غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه علوم ورزش، دوره 11، شماره 33 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

سجاد رضایی - تربیت بدنی - دانشگاه پیام نور - شهر اراک - ایران

عباس بی نیاز - تربیت بدنی - دانشگاه آزاد - قزوین - ایران

اسدالله چزانی - تربیت بدنی - اداره ورزش و جوانان - اراک - ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی (دایره ای، استقامتی) بر سطح فشارخون و هورمون آندوتلین در مردان غیرفعال بود. این تحقیق از نوع نیمه تجربی ست و از نظر هدف جزء پژوهش های کاربردی به شمار می رود. جامعه آماری این پژوهش را مردان غیر فعال شهرستان اراک با دامنه سنی ۴۰-۵۰ سال با شاخص توده بدنی (BMI) بین ۲۵-۳۰ که در طول سه ماهه گذشته هیچگونه فعالیت بدنی منظمی نداشته اند، تشکیل میدهند و نمونه آماری این پژوهش نیز شامل ۴۵ نفر از این جامعه آماری می باشد که به صورت منظم به مدت هشت هفته و در هر هفته سه بار در جلسات تمرینی طراحی شده توسط محقق شرکت کردند و برنامه تمرینی مقاومتی روش دایره ای و استقامتی انجام دادند. نتایج به دست آمده از این تحقیق بیانگر نقش موثر تمرینات مقاومتی بر کنترل و کاهش فشار خون مردان میانسال می باشد به طوری که هشت هفته تمرین مقاومتی به روش دایره ای ($p \leq 0.02$) و استقامتی ($p \leq 0.001$) موفق به کاهش معنادار فشار خون سیستولیک نسبت به زمان قبل از تمرین شدند. همچنین اثر روش تمرین مقاومتی دایره ای ($p \leq 0.001$) و استقامتی ($p \leq 0.04$) بر سطح آندوتلین ۱ پلاسما به عنوان مهمترین تنگ کننده عروقی از نظر آماری معنادار بودند. اما تمرینات مقاومتی دایره ای و استقامتی بر سطح فشارخون دیاستولیک در مقایسه با زمان قبل تمرین در گروه های تمرینی مقدار کمی کاهش داشت ولی این کاهش از نظر آماری معنادار نبود ($p = 0.056$)، ($P \geq 0.82$). در نتیجه گیری کلی میتوان به این نکته اشاره کرد که تمرینات مقاومتی (دایره ای، استقامتی) به دلیل ماهیت تمرینی و شدت تمرین میتواند جایگزین مناسبی برای تمرینات هوازی باشد و در کاهش فشارخون و غلظت آندوتلین اروشهای تمرینی فوق موفق بوده اند.

کلمات کلیدی:

آندوتلین ۱ پلاسما، تمرین مقاومتی دایره ای، تمرین مقاومتی استقامتی، فشار خون سیستولیک، فشار خون دیاستولیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1313177>

