

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای بر برخی نشانگرهای اندوتلیالی، فشار خون و نیمرخ لیپیدی در زنان چاق مبتلا به پیش - پرفشار خونی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 15، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

هنگامه مرادیان - دانشکده تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

صدیقه حسین پور دلاور - دانشکده تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

علی ضابط - دانشکده تربیت بدنی، واحد کنگاور، دانشگاه آزاد اسلامی، کنگاور، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: اختلال اندوتلیالی، سریعترین نشانه‌ی بروز اختلال عروقی در افراد چاق و آغاز توسعه‌ی پیش-پرفشارخونی است و همراه با شاخص‌های لیپیدی می‌تواند به بیماری‌های قلبی-عروقی خطرناک منجر شود. هدف از این مطالعه تعیین اثرات تمرین مقاومتی دایره‌ای بر برخی نشانگرهای اندوتلیالی، فشارخون و نیمرخ لیپیدی در زنان چاق مبتلا به پیش - پرفشارخونی بود. روش‌ها: به این منظور ۲۴ زن چاق مبتلا به پیش-پرفشارخونی (با میانگین سن 43.4 ± 3.7 سال، شاخص توده ی بدن 31.8 ± 3.9 کیلوگرم بر متر مربع، سطح فشارخون سیستولی $161 \pm 13/21$ و دیاستولی $93 \pm 8/65$ میلی‌متر جیوه)، به طور تصادفی در دو گروه کنترل و تمرین مقاومتی دایره‌ای قرار گرفتند. گروه تمرین به مدت هشت هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۵۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین مقاومتی دایره‌ای شامل ۳ دایره و ۹ ایستگاه متشکل از چهار حرکت بالاتنه (پرس سینه، کشش پایینی، قایقی به صورت نشسته، جلو بازو) و سه حرکت پایین تنه (پرس پا، جلوران دستگاه، پشت ران دستگاه) و دو حرکت میان تنه (کرانچ شکم و باز شدن کمر) را با ۱۵-۱۲ تکرار اجرا کردند که شدت تمرین بر اساس توصیه‌های انجمن قلب آمریکا برای حرکات بالاتنه ۴۰ درصد ۱RM و برای حرکات پایین تنه ۶۰ درصد ۱RM بود. گروه کنترل طی مداخله هیچ‌گونه فعالیت تمرینی نداشتند. فشارخون، اندازه‌های آنتروپومتریک و نمونه‌های خونی ۴۸ ساعت قبل از اجرای مداخله و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین اندازه‌گیری شدند. نتایج: نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که هشت هفته تمرین مقاومتی دایره‌ای می‌تواند سبب کاهش معنادار درصد چربی بدن ($5.0\% = P$)، نسبت کمر به لگن ($43.0\% = P$)، فشار خون سیستولی ($10.1\% = P$) و دیاستولی ($10.2\% = P$) و تری‌گلیسرید ($43.0\% = P$) شده و سطوح نیتریک اکساید را به طور معنادار افزایش دهد ($10.8\% = P$). نتیجه گیری: به نظر می‌رسد هشت هفته تمرین مقاومتی دایره‌ای می‌تواند با کاهش برخی سطوح لیپیدی، افزایش شبکه مویرگی در عضلات فعال و افزایش انعطاف‌پذیری عروق، سبب افزایش نیتریک اکساید و در نتیجه کاهش فشارخون شود.

کلمات کلیدی:

چاقی، پیش-پرفشارخونی، تمرین مقاومتی دایره ای، نیتریک اکساید، اندوتلین-۱

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1445388>

