

عنوان مقاله:

اثر تمرین مقاومتی با وزن بدن بر نشانگران التهابی در زنان سالمند مبتلا به سندرم متابولیک

محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 6، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا نورالهی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

صادق عبدالهی - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

معصومه سپهری راد - کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: سالمندی، از دوره های حساس زندگی انسان است که همراه با این رویداد، روند تدریجی تخریب و تضعیف اعضای مختلف بدن تسریع رو میشود. حدود نیمی از افراد سالمند بالای ۶۰ سال، مبتلا به سندروم متابولیک هستند. از این رو هدف تحقیق حاضر بررسی اثر تمرین مقاومتی با وزن بدن بر نشانگران التهابی در زنان سالمند مبتلا به سندرم متابولیک بود. روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی ۱۸ زن سالمند دارای سندرم متابولیک بطور تصادفی در دو گروه تمرین مقاومتی با وزن بدن (۹ن) و کنترل (۹ن) تقسیم شدند. برنامه تمرینی مقاومتی با وزن بدن شامل ۱۲ حرکت بود و به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه اجرا شد. برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده-ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف و برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون تی همبسته استفاده شد. محاسبات در سطح معنی داری (۰/۰۵ > p) انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد که ۸ هفته تمرین مقاومتی با وزن بدن موجب کاهش معنی دار سطوح سرمی (۰/۰۹ > CRP) در مقایسه با مقادیر پیش آزمون در زنان سالمند دارای سندرم متابولیک شد. همچنین نتایج نشان در گروه تمرین مقاومتی با وزن بدن تفاوت معناداری یافت نشد. نتیجه گیری: تمرین مقاومتی با کاهش معناداری همراه بود. در آزمودنیهای گروه کنترل در هیچ کدام از شاخصها میشود. احتمالاً این نوع از تمرین با کاهش التهاب ناشی از سندرم متابولیک، ضمن بهبود این وضعیت، از این طریق سلامتی و تندرستی سالمندان را ارتقا می بخشد.

کلمات کلیدی:

Resistance training, C-reactive protein, Metabolic syndrome, TNF-a, پروتئین واکنشگر C, سندرم متابولیک, سالمندی, TNF-a

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1455303>

