

عنوان مقاله:

مقایسه تمرین هوازی و ترکیبی (مقاومتی - هوازی) بر تغییرات عوامل آنژیوژنزی، آلکالین فسفاتاز و پروتئین واکنش گر C به عنوان عوامل
خطر ساز بیماری قلبی - عروقی در مردان سالمند

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 26، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

امیر دلشاد - *Department of Sports Science, Faculty of Literature and Humanities, Qom University, Qom, I.R. Iran*

مریم سادات دشتی - *Department of Sports Science, Faculty of Literature and Humanities, Qom University, Qom, I.R. Iran*

فاطمه تلاشان - *PhD Student, Department of Sports Sciences, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, I.R. Iran*

ماهرخ بهرامی فر - *Department of Sports Science, Faculty of Literature and Humanities, Qom University, Qom, I.R. Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: بیماری های قلبی - عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در سالمندان می باشد اما هنوز سازوکار مولکولی شروع فرآیند توسعه شبکه مویرگی و کاهش عوامل خطرزای بیماری قلبی - عروقی در پاسخ به تمرینات ورزشی به خوبی شناخته نشده است. هدف پژوهش، مقایسه تمرین هوازی و ترکیبی بر تغییرات عوامل آنژیوژنزی، آلکالین فسفاتاز و CRP در مردان سالمند است. مواد و روش ها: ۳۰ مرد سالمند با میانگین سنی ۶۵-۷۵ سال در ۳ گروه تمرین هوازی، ترکیبی و کنترل قرار گرفتند. تمرینات طی ۸ هفته با تواتر ۳ جلسه در هفته انجام شد. تمرینات هوازی با شدت ۶۰ تا ۷۴ درصد حداکثر ضربان قلب و تمرینات مقاومتی با شدت ۶۰-۷۵ درصد ۱RM انجام شد. نمونه های خونی ۲۴ ساعت قبل از شروع تمرینات و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین جهت بررسی تغییرات سطوح فاکتورهای ALP، CRP، TGF- β جمع آوری گردید. تجزیه و تحلیل و مقایسه بین گروهی از طریق آزمون آنکوا و برای مقایسه درون گروهی داده ها از آزمون زوجی در سطح معناداری $P > 0.05$ صورت گرفت. نتایج: نتایج، کاهش معنی دار در غلظت سرمی $P = 0.03$ (CRP) و $P = 0.005$ (TGF- β) را در گروه های هوازی و ترکیبی نسبت به گروه کنترل و نیز کاهش معنادار پیش آزمون نسبت به پس آزمون در غلظت سرمی ALP در گروه هوازی ($P = 0.027$) را نشان داد. نتیجه گیری: کاهش ALP، CRP و افزایش TGF- β در اثر تمرینات متناسب با سن و شرایط این افراد، باعث سازگاری با استرس های جسمانی همچون ورزش و بهبود سلامت در سالمندان گردید.

کلمات کلیدی:

Aerobic exercise, Combined exercise, Cardiovascular diseases, Alkaline phosphatase, Angiogenesis, C-Reactive

Protein, Elderly

ترکیبی، بیماری های قلبی - عروقی، آلکالین فسفاتاز، آنژیوژنزی، پروتئین

واکنشگر C، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1496517>



