

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی بر سطوح پلاسمایی آنزیم های آنتی اکسیدانی مردان سالمند غیر فعال

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مهدی بوستانی - گروه تربیت بدنی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، اهواز، ایران

رنا امیری - تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

سالمندی مجموعه ای از تغییرات پیشرونده با کاهش تدریجی عملکرد فیزیولوژیک و ظرفیت هموستاز است که باعث افزایش احتمال بیماری و مرگ و میر می شود. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر فعالیت ورزشی تناوبی بر شاخص های آنتی اکسیدانی مردان سالمند غیرفعال بود. در پژوهش نیمه تجربی حاضر ۲۰ مرد سالمند غیرفعال به صورت نمونه گیری دردسترس انتخاب و به روش نمونه گیری تصادفی ساده با جایگزین به دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. جهت بررسی تأثیر سالمندی بر شاخص های آنتی اکسیدانی، ۱۰ مرد جوان غیرفعال به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. برنامه تمرینی شامل هشت هفته تمرین تناوبی با شدت ۵۰ درصد ضربان قلب ذخیره (وهله فعالیت) و ۳۰ درصد ضربان قلب ذخیره (وهله استراحت) با ۱۰ تناوب در چهار هفته اول و ۱۵ تناوب در چهار هفته دوم با نسبت زمانی یک به یک بود. ۴۸ ساعت قبل و بعد از اولین و آخرین جلسه تمرینی از آزمودنی ها نمونه خونی گرفته شد و در دو مرحله شاخص های آنتی اکسیدانی کاتالاز، سوپراکسید دیسموتاز و گلوتاتیون پراکسیداز مورد اندازه گیری قرار گرفت. جهت مقایسه پیش آزمون سه گروه از آزمون تحلیل واریانس یک راهه (آنوا) و مقایسه پس آزمون دو گروه سالمند تمرین و سالمند کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس آنکوا (در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که آنزیم های آنتی اکسیدانی کاتالاز، سوپراکسید دیسموتاز و گلوتاتیون پراکسیداز در گروه های سالمند نسبت به گروه جوان به طور معنی داری کمتر بوده اند (۰/۰۵ < P). همچنین بر اثر هشت هفته تمرین تناوبی سطوح هر سه این آنزیم ها افزایش معنی داری پیدا کرد (۰/۰۵ < P). با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر میرسد که تمرین تناوبی میتواند باعث افزایش دفاع آنتیاکسیدانی مردان سالمند باشد و همچنین مداخله مناسبی جهت مقابله با عوارض فشار اکسایشی ناشی از سالمندی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان گردد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، سالمندی، سوپراکسید دیسموتاز، کاتالاز، گلوتاتیون پراکسیداز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1496655>

