

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی بر سطوح پلاسمایی پروتئین های سیرتوئین ۱ و سیرتوئین ۳ مردان سالمند غیر فعال

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 30، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رنا امیری - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران

فاطمه مکی پور - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران

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

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: پروتئین های سیرتوئین در فرآیندهای متابولیک و هموستازی بدن درگیر می شوند و با فشار اکسایشی ناشی از سالمندی و بیماری های مربوط به سن مرتبط هستند. تغییرات این پروتئین ها در سالمندی و تأثیر فعالیت بدنی بر آنها کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، از این رو هدف از مطالعه حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی بر سطوح پلاسمایی پروتئین های سیرتوئین ۱ و سیرتوئین ۳ مردان سالمند غیر فعال بود. مواد و روش ها: در این تحقیق ۲۰ مرد سالمند غیر فعال با دامنه سنی ۶۰-۷۰ سال به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. جهت بررسی تأثیر سالمندی بر سطوح پلاسمایی پروتئین های سیرتوئین ۱ و سیرتوئین ۳، ۱۰ مرد جوان غیر فعال به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. برنامه تمرینی شامل هشت هفته تمرین تناوبی با شدت متوسط ۵۰ درصد ضربان قلب ذخیره بر اساس اصل اضافه بار بود. سطوح پلاسمایی پروتئین های سیرتوئین ۱ و سیرتوئین ۳، در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفت. جهت مقایسه پیش آزمون از آزمون تحلیل واریانس یک راهه (آنوا) و مقایسه پس آزمون دو گروه سالمند تمرین و سالمند کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج: تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که سطوح پلاسمایی پروتئین های سیرتوئین ۱ و سیرتوئین ۳ در گروه های سالمند نسبت به گروه جوان به طور معنی داری کمتر بودند ($P < 0.05$). همچنین بر اثر هشت هفته تمرین تناوبی سطوح پروتئین های فوق به طور معنی داری افزایش یافت ($P < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می رسد که تمرین تناوبی با شدت متوسط با افزایش پروتئین های sirt1 و sirt3، می تواند فشار اکسایشی ناشی از سالمندی را کاهش دهد و منجر به افزایش دفاع آنتی اکسیدانی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان شود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، سالمندی، سیرتوئین ۱، سیرتوئین ۳

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1552381>

