

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین همزمان (استقامتی - مقاومتی) بر سطح سرمی آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA)، استقامت قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی و ترکیب بدنی مردان بالای ۵۰ سال

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 27، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

محمد پرستش - گروه فیزیولوژی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف مطالعه حاضر بررسی اثر ۱۲ تمرین همزمان بر آنتیژن اختصاصی پروستات (PSA)، استقامت قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی و ترکیب بدنی مردان بالای ۵۰ سال بود. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی، نمونه آماری این پژوهش را ۲۹ مرد با میانگین وزن $1/81 \pm 7/6$ کیلوگرم و شاخص توده بدن $4/26 \pm 4/1$ کیلوگرم بر مترمربع تشکیل دادند که بطور تصادفی به دو گروه کنترل (۱۷ نفر) و گروه تمرین همزمان (۱۷ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین همزمان، برنامه تمرین همزمان (استقامتی- مقاومتی) را به مدت ۱۲ هفته اجرا نمودند. سطوح سرمی PSA، استقامت قلبی-تنفسی (VO_{2max})، قدرت عضلانی و ترکیب بدنی قبل و بعد از دوره تمرینی اندازه گیری شد. دادهها با استفاده از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شدند ($P < 0.05$). نتایج: تمرین همزمان در گروه تمرینی موجب کاهش معنادار PSA نسبت به گروه کنترل بیتمرین شد ($P=0.001$). همچنین تمرین همزمان موجب کاهش معنادار درصد توده چربی ($P=0.046$) و نسبت محیط دور کمر به لگن ($P=0.024$) در گروه تمرین همزمان نسبت به گروه کنترل بیتمرین شد ($P=0.04$). تمرین همزمان نیز موجب افزایش معنادار استقامت قلبی-تنفسی ($P=0.001$)، میانگین قدرت عضلانی نسبی ($P=0.001$) و توده بدون چربی ($P=0.001$) در گروه تمرین همزمان نسبت به گروه کنترل بیتمرین شد. نتیجه گیری: به طور کلی، بر اساس یافتههای ما به نظر میرسد که تمرین همزمان (استقامتی- مقاومتی) با افزایش استقامت قلبی-تنفسی، میانگین قدرت عضلانی و بهبود ترکیب بدنی موجب کاهش بر سطح سرمی آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) در مردان بالای ۵۰ سال میشود.

کلمات کلیدی:

تمرین همزمان، آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA)، سالمندان، ترکیب بدنی، قدرت عضلانی، استقامت قلبی-تنفسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1552579>

