

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره ویرایش کل بدن بر سطوح سرمی BDNF زنان یائسه چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 9، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

امیر خسروی - استادیار / دانشگاه آیت الله العظمی بروجردی (ره)

صدیقه طاهرزاده - گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه فنی و حرفه ای، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: یکی از عوامل کلیدی دخیل در عملکرد سیستم عصب مرکزی نوروتروفین ها از جمله BDNF می باشند که با یائسگی کاهش می یابند. هدف از این مطالعه تعیین تاثیر یک دوره ویرایش کل بدن بر سطوح سرمی BDNF زنان یائسه چاق بود. روش شناسی: در این مطالعه نیمه تجربی ۲۴ زن یائسه ۵۵ - ۴۵ ساله چاق با میانگین وزن $5/72 \pm 5$ شهرستان خرم آباد به دو گروه ۱۲ نفره: ۱- بدون تمرین ۲- تمرین ویرایش کل بدن، تقسیم شدند. گروه تمرین ویرایش کل بدن این تمرینات را به مدت ۱۲ هفته و سه بار در هفته، با فرکانس ۳۰ - ۵۰ هرتز، با آمپلیتود یک تا دو میلی متر با اعمال ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ویرایش، ۵ تا ۱۵ دقیقه تمرین اندام فوقانی و تحتانی را انجام دادند. ۴۸ ساعت قبل از شروع برنامه تمرینی و ۴۸ ساعت پس از اتمام ۱۲ هفته برنامه تمرینی؛ نمونه گیری خونی و شاخص های تن سنجی اندازه گیری شد. برای اندازه گیری میزان BDNF سرم از روش الایزا استفاده شد. داده ها با استفاده از روش های آماری تی مستقل و کوواریانس، در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: یافته ها کاهش معناداری در شاخص های ترکیب بدنی مانند درصد چربی بدن ($0/23/P=$)، شاخص توده بدن ($0/12/P=$) و وزن بدن ($0/38/P=$)، همچنین افزایش معنی داری در سطوح ($0/26/P=$) BDNF سرمی گروه ویرایش کل بدن نسبت به گروه کنترل را نشان داد. نتیجه گیری: به نظر می رسد که تمرینات ویرایش موجب افزایش میزان BDNF سرم زنان یائسه شده و در نتیجه ممکن است منجر به کاهش اثرات منفی یائسگی به ویژه در عملکرد شناختی شود.

کلمات کلیدی:

ویرایش، BDNF، یائسگی، زنان، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1610265>

