

## عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرینات TRX بر هموسیستئین در زنان مبتلا به سندرم متابولیک

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

فرح نامنی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

حدیثه میرزایی - کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

مهرداد عبادی قهرمانی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

نوشین عبدلی یزدی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

## خلاصه مقاله:

این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه تجربی است که باهدف تاثیر ۸ هفته تمرینات TRX بر هموسیستئین در زنان بزرگسال دارای سندرم متابولیک انجام شده است. حجم نمونه تحقیق را ۱۲ زن داوطلب واجد شرایط با میانگینوزن  $85 \pm 3$  و میانگین قد  $161 \pm 6$  تشکیل داده بودند که تمرینات TRX را انجام دادند. ابتدا در پیش آزمون هموسیستئین با نمونه خون و در آزمایشگاهی مشخص شد. در پایان دوره و در پس آزمون با خون گیری مجدد مقادیر همان متغیر به روش آزمایشگاهی مشخص شد. برای تجزیه و تحلیل داده از نرم افزار SPSS و آزمون آماری همبسته یا زوجی استفاده شد. مقادیر هموسیستئین در پس آزمون کمتر از پیش آزمون بود. نتایج پژوهش نشان داد بین پیش آزمون و پس آزمون هموسیستئین اختلاف معنی داری در سطح  $p < 0.01$  وجود دارد. احتمالاً تمرین ورزشی علاوه بر افزایش جذب آنتی اکسیدان ها حفظ و تثبیت آن در بدن را نیز افزایش می دهد. تمرین تی آرایکس دفاع آنتی اکسیدانی گلبول های سفید را می تواند بهبود بخشد و تمرین در پشتیبانی از سیستم دفاعی آنتیاکسیدانی و کاهش آسیب اکسیداتیو موثر است.

## کلمات کلیدی:

تمرینات TRX هموسیستئین، سندرم متابولیک، سیستم ایمنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1636630>

