

عنوان مقاله:

The Effect of Eight-Week Aerobic Training on Serum Angiotensin Converting Enzyme and Lipid Profile in Inactive Overweight Women

محل انتشار:

مجله علوم پیشرفته زیست پزشکی، دوره 9، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ناهید بیژه - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*

سمانه فراحتی - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*

زهرا سرلک - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*

رقیه شاد - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*

بابک هوشمند مقدم - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: در حال حاضر شیوع پرفشاری خون رو به افزایش است و یکی از عوامل تاثیرگذار در بروز و توسعه فشارخون بالا و آترواسکلروز اختلال در سیستم رنین- آنژیوتانسین است که آنزیم مبدل آنژیوتانسین اندوتلیومی، آنزیم اصلی آن محسوب می گردد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر مقادیر سرمی آنزیم مبدل آنژیوتانسین و نیمرخ لیپیدی زنان غیرفعال دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: در این تحقیق نیمه تجربی، ۲۰ زن (۲۰-۳۰ سال) با شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع به شکل تصادفی در دو گروه کنترل (۱۰ نفر) و تمرین (۱۰ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین برنامه تمرینی که شامل هشت هفته فعالیت هوازی، هفته ای سه جلسه و به مدت ۴۰-۶۰ دقیقه با شدت ۵۵ تا ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب بود را انجام دادند. ۴۸ ساعت پیش و پس از اتمام برنامه تمرین هوازی، اندازه های تن سنجی، حداکثر اکسیژن مصرفی، نیمرخ لیپیدی و آنزیم مبدل آنژیوتانسین آزمودنی ها اندازه گیری شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری تی تست مستقل و وابسته در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ انجام شد. نتایج: نتایج نشان داد مقادیر وزن ($p=0/01$) و نمایه توده بدن ($p=0/01$) در گروه تمرین کاهش معناداری یافته است. در حالی که، تغییرات بین گروهی میزان آنزیم مبدل آنژیوتانسین ($p=0/003$)، کلسترول ($p=0/003$)، تفاوت معنی داری نداشتند. نتیجه گیری: بررسی نتایج کلی این پژوهش نشان می دهد که برنامه تمرینی هشت هفته ای تا حدود اندکی توانسته است منجر به بهبود عوامل خطرزای قلبی عروقی زنان شود و می توان اظهار داشت در صورتی که تمرینات بدنی به طور منظم و طولانی مدت اجرا شود، احتمالاً می تواند یک عامل پیشگیری کننده در بروز بیماری های قلبی عروقی زنان دارای اضافه وزن باشد.

کلمات کلیدی:

Angiotensin converting enzyme, Lipid profiles, Aerobic training, Inactive overweight women
آنزیم مبدل آنژیوتانسین، نیمرخ لیپیدی، تمرین هوازی، زنان دارای اضافه وزن

