

## عنوان مقاله:

The Effect of ۸-week Aerobic Physical Activity on Hs-CRP and Blood Pressure of the Shift Workers of Sarir Plast Industrial Group in Dezful

## محل انتشار:

مجله علوم پیشرفته زیست پزشکی، دوره 9، شماره 3 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

ابوطالب باقری - *Department of Physical Education and Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

نادر شاکری - *Department of Physical Education and Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

حجت اله نیک بخت - *Department of Physical Education and Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: نوبت کاری می تواند عاملی برای التهاب، افزایش فشارخون و بیماری های قلبی-عروقی باشد. هدف تحقیق حاضر ارزیابی اثر ۸ هفته فعالیت بدنی هوازی بر Hs-CRP و فشارخون کارگران نوبت کاری گروه صنعتی سرپرپلاست دزفول بود. مواد و روش ها: تحقیق حاضر یک پژوهش نیمه تجربی بود که در کارگران نوبت کاری پنج شرکت گروه صنعتی سرپرپلاست انجام شد. ۳۰ کارگر که به طور میانگین ۵ سال سابقه نوبت کاری داشتند به صورت نمونه گیری هدف دار انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در یکی از دو گروه تمرین هوازی (۱۵ن) و کنترل (۱۵ن) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته، ۳ جلسه در هفته، با شدت ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره، طبق برنامه تعیین شده فعالیت نمودند. قبل و بعد برنامه فعالیت، قد، BMI، BW، Hs-CRP، SBP، DBP، WHR، BFP، VF، HR اندازه گیری شدند. برای تجزیه و تحلیل یافته ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون لون، آزمون M باکس و تحلیل کواریانس یک متغیره ANCOVA استفاده شد ( $p < 0.05$ ). نتایج: BW، BMI، WHR، BFP و VF گروه آزمایش در پس آزمون کاهش معنی دار داشت و مقدار  $Vo_{2max}$  گروه آزمایش افزایش داشت ( $p < 0.05$ ). همچنین نتایج مطالعه نشان داد APA بر، VF، WHR، BFP، BMI، BW، Hs-CRP، SBP، DBP و HR تاثیر داشته است. نتیجه گیری: ۸ هفته فعالیت بدنی هوازی بر کاهش عوامل خطرزای CVD در کارگران نوبت کاری موثر بود؛ شاید بتوان از فعالیت بدنی هوازی به عنوان یک روش غیر دارویی برای پیشگیری از CVD در کارگران نوبت کاری استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

Shift Work، Hs-CRP، Blood Pressure، APA، نوبت کاری، پروتئین واکنش گر-C با حساسیت بالا، فشارخون، فعالیت بدنی هوازی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1702553>



