

عنوان مقاله:

مقایسه اثر دو شیوه تمرینی حاد هوازی و مقاومتی بر غلظت فیبرینوژن پلاسمایی زنان فعال جوان

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 13، شماره 4 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سیدجعفر موسوی - Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Azad University, -
Qaemshaher Branch, Qaemshaher, Iran

معصومه حبیبیان - Academic Instructor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Azad University, -
Qaemshaher Branch, Qaemshaher, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: فیبرینوژن به عنوان یک شاخص التهابی، بخش اصلی از مسیر آبشاری انعقاد خون است که نقش مهمی در تصلب شرایین و عوارض ناشی از لخته زایی ایفاء می نماید. این مطالعه به منظور مقایسه اثر دو شیوه تمرینی حاد هوازی و مقاومتی بر غلظت فیبرینوژن پلاسمایی زنان فعال جوان انجام شد. روش بررسی: این مطالعه نیمه تجربی روی ۲۰ زن سالم و فعال دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال ۱۳۸۸ انجام شد. افراد به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب و سپس به دو گروه تمرین مقاومتی و تمرین هوازی تقسیم شدند. پروتکل تمرینی گروه هوازی شامل دویدن بر روی تردمیل با ۷۵-۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی تا رسیدن به واماندگی و در گروه مقاومتی اجرای شش تمرین با وزنه در سه ست و ۷-۵ تکرار با شدت ۸۰ درصد از یک تکرار بیشینه بود. افراد از نظر متغیرهای آنتروپومتریک، حداکثر اکسیژن مصرفی، درصد چربی و سن همسان شدند. پس از ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه، نمونه های خونی در مراحل قبل، بلافاصله و ۶۰ دقیقه پس از آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-۱۲ و آزمون های کولموگروف- اسمیرونوف، تحلیل واریانس اندازه های تکراری، تعقیبی LSD و t مستقل تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: در هر دو گروه تمرینی مقاومتی و هوازی مقادیر فیبرینوژن بلافاصله بعد از تمرین افزایش یافت و در ۶۰ دقیقه ریکاوری تا سطوح بالاتر از مقادیر پایه بالا ماند. تغییرات فوق فقط در گروه هوازی معنی دار ($P < 0.05$) بود. در مقایسه بین گروهی سطوح فیبرینوژن، فقط تفاوت معنی داری در غلظت فیبرینوژن بلافاصله پس از تمرین و با سطوح بالاتر در گروه تمرین مقاومتی نسبت به تمرین هوازی مشاهده شد ($P < 0.035$). نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد که اجرای یک جلسه تمرین حاد هوازی وامانده ساز با شدت متوسط ممکن است به افزایش کمتر سطوح فیبرینوژن پلاسمایی در مقایسه با یک جلسه تمرین مقاومتی با شدت ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه، منجر شود.

کلمات کلیدی:

مقاومتی، تمرین هوازی، انعقاد خون، Resistance training, Aerobic exercise, Blood coagulation, Fibrinogen, فیبرینوژن، تمرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1724216>

