

## عنوان مقاله:

تاثیر شش ۶ هفته برنامه ورزشی هوازی بر عوامل هماتولوژیک دختران نوجوان

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 19، شماره 37 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

محمد علی سمواتی شریف - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

اکرم رجبی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

حجت الله سیاوشی - دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده طب ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: قاعدگی باعث خونریزی و ایجاد کم خونی می شود، در صورتی که تمرینات استقامتی موجب اریتروپویزیس و تحریک خونسازی می گردند، بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر شش هفته تمرینات ورزشی هوازی بر عوامل هماتولوژیکی دختران نوجوان انجام شد. روش کار: این مطالعه نیمه تجربی در سال ۱۳۹۳ بر روی ۲۰ دختر ۱۱-۱۲ ساله شهرستان همدان انجام شد. افراد به طور تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل وارد مطالعه شدند. گروه تجربی به مدت شش هفته و سه جلسه در هفته تمرینات ورزشی هوازی را انجام دادند. گروه کنترل فعالیت های روزمره شان را انجام می دادند. شمارش کامل سلول های خونی (CBC؛ با استفاده از نمونه های خونی) و اکسیژن مصرفی بیشینه (VO<sub>2</sub>max؛ با استفاده از آزمون ۱۶۰۰ متر دویدن و پیاده روی) قبل و پس از برنامه ورزشی، در هر دو گروه اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶) و آزمون های تی همبسته، تی مستقل، کولموگروف اسمیرنوف و آزمون شاپیرو-ویلک انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: اکسیژن مصرفی بیشینه پس از دوره تمرینی در گروه تجربی افزایش یافت (p=۰/۰۱۸/۰). مقادیر HGB، HCT و RBC در هر دو گروه به طور معناداری افزایش یافت (p<۰/۰۵/۰). گذشته از این، مقادیر MCH و MCHC پس از ورزش در گروه کنترل کاهش یافت (p<۰/۰۵/۰). مقدار WBC افزایش معنادار (p=۰/۰۱/۰) و مقدار MCHC کاهش معناداری (p<۰/۰۵/۰) را به ترتیب در گروه های کنترل و تجربی نشان داد. با این وجود، در مقایسه برون گروهی تنها متغیر VO<sub>2</sub>max از نظر آماری معنادار بود (p=۰/۰۳۳/۰)، تغییر معنادار دیگری در دیگر متغیرهای هماتولوژیکی (PLT و MCV) در دو گروه وجود نداشت (۰/۰۵/۰).

## کلمات کلیدی:

بلوغ، زنان، فعالیت، کم خونی، نوجوان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728035>

