

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین ترکیبی (هوازی، مقاومتی و تعادلی) بر گالکتین-۳، عوامل خطرزای قلبی و عروقی و بهزیستی روانشناختی در سالمندان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 10، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

کاظم چراغ بیرجندی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، بیرجند، ایران.

الهام قاسمی - ۲. استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه زابل، زابل، ایران

میثم حسین زاده - ۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی، بیرجند، ایران

دانیال الهیاری - ۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: افزایش گالکتین-۳ و اختلال در نیمرخ لیپیدی از عوامل خطر حوادث قلبی در دوران سالمندی محسوب می‌شود و ورزش به‌عنوان یک راهکار تعدیل‌کننده این وضعیت پیشنهاد شده است. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات ترکیبی بر گالکتین-۳، عوامل خطرزای قلبی و عروقی و بهزیستی روانشناختی در سالمندان دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: در این مطالعه نیمه تجربی، ۴۰ مرد سالمند داوطلب دارای اضافه وزن غیرفعال با دامنه سنی ۶۰ تا ۷۵ سال به روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه تمرین و کنترل قرار گرفتند. تمرین ترکیبی شامل بخش‌های هوازی (۴۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه)، مقاومتی (میزان درک فشار ۵ تا ۸ براساس OMNI) و تعادلی به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) اجرا شد. شاخص‌های گالکتین به روش الایزا، پروفایل لیپید به روش آنزیماتیک و بهزیستی روانشناختی با پرسشنامه ریف سنجش شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تی مستقل، تحلیل کوواریانس و همبستگی پیرسون سنجش گردیدند. یافته‌ها: هشت هفته تمرین ترکیبی باعث کاهش معنی‌دار گالکتین-۳ ($P=0/01$)، WHR ($P=0/01$)، LDL ($P=0/01$)، TC ($P=0/01$)، TG ($P=0/01$)، و بهزیستی ($P=0/01$)، درصد چربی ($P=0/01$) و افزایش معنی‌دار HDL ($P=0/01$) و بهزیستی روانشناختی ($P=0/01$) گردید. همچنین بین نمره بهزیستی روانشناختی با HDL ($P=0/01$) همبستگی مثبت و با گالکتین-۳ ($P=0/01$) و LDL ($P=0/03$) همبستگی معکوس و معنادار مشاهده شد. نتیجه‌گیری: به‌نظر می‌رسد تمرین ترکیبی با بهبود ترکیب بدنی و کاهش گالکتین-۳ و چربی‌های خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و اختلالات شناختی را در سالمندان کاهش می‌دهد.

کلمات کلیدی:

ورزش، سالمندی، گالکتین-۳، بیماری‌های قلبی و عروقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1755210>

