

## عنوان مقاله:

اثر بخشی تمرینات جسمی- ذهنی هاتاویگا بر تلومراز، کورتیزول و استرس در زنان میان سال

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 11، شماره 28 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

لیلا علی محمدپور کشکی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

اعظم زرنشان - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

رقیه فخرپور - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تلومرها نقش مهمی در فرآیند پیری به عهده دارند. استرس روانی مزمن و سطوح کورتیزول بالا، به تلومر آسیب می رسانند. مکانیزم اثر تمرین های جسمی- ذهنی در تغییر سطح آنزیم تلومراز به عنوان محافظ تلومر، ناشناخته است. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تمرینات هاتاویگا بر تلومراز، کورتیزول و استرس در زنان میان سال می باشد. روش تحقیق: در یک کارآزمایی نیمه تجربی، ۲۴ نفر از زنان میان سال با میزان استرس درک شده بالا (۲۷p) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل، سطح سرمی آنزیم تلومراز به طور معنی داری افزایش و کورتیزول و میزان استرس به صورت معنی داری کاهش یافتند (p=۰/۰۰۱).

ارتباط معنی دار منفی بین سطوح پیش آزمون کورتیزول و تلومراز در هر دو گروه تمرین (p=۰/۰۰۲) و همچنین بین تغییرات ناشی از هاتاویگا در گروه تمرین مشاهده شد (p=۰/۰۰۳)؛

ضمن آن که ۵۶ درصد از تغییرات تلومراز بر اساس تغییرات کورتیزول قابل پیش بینی بود. نتیجه گیری: تمرین جسمی-ذهنی هاتاویگا با افزایش سطوح سرمی تلومراز و از طریق مکانیزم کاهش هورمون کورتیزول، می تواند روشی مناسب در جهت کاهش فرآیند پیری ناشی از استرس روانی در زنان میان سال با سطح استرس بالا باشد.

## کلمات کلیدی:

کورتیزول، تلومراز، استرس، یوگا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1894317>

