

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرین هوازی در آب بر سیستماتین C و برخی دیگر از عوامل خطرزای قلبی عروقی در زنان یائسه

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سیده مرضیه کتابی پور - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش

مریم کوشکی جهرمی - عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

حسن ثالثی - عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

علیرضا صبور - رئیس بخش DNA پزشکی قانون اصفهان

خلاصه مقاله:

بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ در بسیاری از کشورها است و حدود 50 درصد زنانی که به سنین پس از یائسگی رسیده اند به علت بیماری های قلبی عروقی می می میرند. هدف این پژوهش مطالعه تاثیر ورزش هوازی در آب بر سیستماتین C و برخی از عوامل خطر زای قلبی عروقی شامل قند خون، تری گلیسیرید، کلسترول، لیپوپروتئین ها و درصد چربی در زنان یائسه بود. آزمودنی های تحقیق زنان یائسه بودند که به طور داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند و سپس به شیوه تصادفی به دو گروه تمرین (سن: $56/06 \pm 5/71$ سال و شاخص توده بدنی: $44/88 \pm 7/66$ کیلوگرم/متر مربع) و کنترل (سن: $58/40 \pm 3/81$ و شاخص توده بدنی: $68/3 \pm 6/97$) تقسیم شدند. متغیرهای تحقیق در دو نوبت قبل و بعد از برنامه تمرینی اندازه گیری شدند. در حالت ناشتا از آزمودنی ها خونگیری انجام شد. برنامه تمرینی شامل هشت هفته تمرین هوازی، هفته ای سه جلسه ورزش در آب با شدت 50 الی 70 حداکثر ضربان قلب و به صورت فزاینده بود. تجزیه و تحلیل یافته ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس انجام شد. و نتایج نشان داد که میزان سیستماتین C، کلسترول، درصد چربی بدن، فشار خون سیستول و دیاستول، قند خون و لیپو پروتئین ها در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه تجربی در مقایسه با کنترل تغییر معنی داری نداشته است. اما تری گلیسیرید در گروه تجربی در مقایسه با کنترل کاهش معنی داری یافته است. بحث و نتیجه گیری: در مجموع می توان نتیجه گرفت که تمرینات ورزشی در این تحقیق می تواند با کاهش چربی خون برای کاهش خطر قلبی مفید باشد.

کلمات کلیدی:

سیستماتین C، عوامل خطرزای قلبی، تمرین هوازی در آب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194389>

