

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی در آب بر نیمرخ لیپیدی و سطوح پلاسمایی اندوتلین ۱ مردان سالمند مبتلا به پیش پرفشاری خون

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 32، شماره 2 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محسن یعقوبی - تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی در آب بر نیمرخ لیپیدی و سطوح پلاسمایی اندوتلین ۱ مردان سالمند مبتلا به پیش پرفشاری خون

سجاد رضانی - گروه فیزیولوژی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

محمد پرستش - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تغییرات نیمرخ لیپیدی و افزایش مقاومت عروقی از مهمترین عوامل خطرزای قلبی و عروقی در دوران سالمندی است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی در آب بر نیمرخ لیپیدی و سطوح پلاسمایی اندوتلین ۱ مردان سالمند مبتلا به پیش پرفشاری خون می باشد. مواد و روش ها: تعداد ۳۴ مرد سالمند ساله مبتلا به پیش پرفشاری خون بصورت تصادفی به دو گروه مساوی تمرین در آب و کنترل تقسیم شدند. قبل و بعد از مداخله، خونگیری جهت اندازه گیری شاخص های لیپیدی و سطوح پلاسمایی اندوتلین ۱ انجام شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. همچنین از آزمون t همبسته برای بررسی تغییرات درون گروهی و آزمون t مستقل برای تفاوت های بین گروهی در سطح معناداری کمتر از ۰۵/۰ استفاده شد. نتایج: در گروه تمرینی درصد چربی ($P=0.03$)، وزن ($P=0.01$)، شاخص توده بدنی ($P=0.01$)، فشار خون ($P=0.001$)، TG ($P=0.001$)، کلسترول LDL ($P=0.01$)، کلسترول HDL ($P=0.02$)، همچنین سطوح پلاسمایی اندوتلین ۱ ($P=0.02$) نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشت. اما در شاخص HDL دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: تمرین در آب ضمن بهبود شاخص های لیپیدی، منجر به کاهش سطوح اندوتلین ۱ شد به نظر می رسد با توجه به شرایط فیزیکی سالمندان اجرای تمرینات هوازی داخل آب به عنوان جایگزین تمرینات در خشکی اثرات سودمندی بر شاخص های خطرزای قلبی - عروقی افراد سالمند در معرض ابتلاء به فشار خون داشته باشد بر این اساس متخصصین حوزه ورزش در طراحی تمرینات ورزشی برای سالمندان باید اهتمام ویژه ای به این نوع تمرینات داشته باشند.

کلمات کلیدی:

سالمند، تمرین هوازی در آب، نیمرخ لیپیدی، اندوتلین ۱، پیش پر فشاری خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2029686>

