

## عنوان مقاله:

تأثیر سن بر ریکاوری فشار خون پس از فعالیت وامانده‌ساز در زنان سالم غیرورزشکار

## محل انتشار:

همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

سمیه ثانی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش سراب

## خلاصه مقاله:

مقدمه: از آنجا که تحقیقات کمتری در خصوص ریکاوری فشار خون در ورزش صورت گرفته و تحقیقات اندکی اثر سن را بررسی کرده‌اند، بنابراین محقق بر آن است تا تأثیر رده‌های سنی مختلف را بر ریکاوری فشار خون، پس از فعالیت وامانده ساز، ارزیابی کند. روش شناسی: در این راستا 30 آزمودنی سالم بدون هیچ نوع سابقه بیماری (به ویژه بیماری فشار خونی) در سه گروه جداگانه انتخاب شدند. گروه اول: 10 زن 20 تا 30 ساله؛ گروه دوم: 10 زن 30 تا 40 ساله؛ گروه سوم: 10 زن 40 تا 50 ساله. بلافاصله قبل از آزمون، ضربان قلب و فشار خون افراد دو بار (بعد از 10 و 15 دقیقه استراحت) در وضعیت نشسته روی چرخکار سنج اندازه‌گیری شد. در طول آزمون، ضربان قلب و فشار خون به فاصله دو دقیقه اندازه‌گیری شد. پروتکل آزمون از سه دقیقه گرم کردن در بار کاری 50 وات روی چرخ کارسنج شروع شده و در هر دقیقه 20 وات به بار کاری اضافه می‌شد تا زمانیکه آزمودنیها به خستگی قابل تحمل برسند. سپس ضربان قلب و فشار خون در اولین دقیقه پس از آزمون اندازه گرفته شد و هر دو دقیقه این اندازه‌گیری ادامه یافت تا لحظهای که این دو متغیر به سطح قبل از آزمون برسند (در دقایق 1، 3، 5، 7 و ...). جهت تأثیر سن بر ریکاوری فشار خون، از تحلیل واریانس دو راهه و از تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه زمان ریکاوری فشار خون بین سه رده سنی استفاده گردید. نتایج: نتایج نشان داد بین زمان ریکاوری فشار خون، در سه رده سنی زنان سالم غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P > 0/05$ ) نداشت

## کلمات کلیدی:

سن، زنان غیرورزشکار، ریکاوری فشار خون

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/543857>

