

عنوان مقاله:

تاثیر دوازده ماه تمرینات استقامتی و مقاومتی بر استئوکلسین، پاراتورمون و کلسیم زنان میانسال

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

احمد اربابی - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه زابل

حمیده مومن کهخا - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل

خلاصه مقاله:

استخوان بافت زنده ای است که وقتی عدم تعادل میان مارکرهای متابولیسم استخوان (استئوکلسین و آلكالین فسفاتاز و دی اکسی پربنولین) بوجود آید دچار کاهش و پوکی می شود. شواهد تجربی نشاندهنده آثار مثبت فعالیت بدنی بر توده اسکلتی است. مارکرهای بیوشیمیایی تغییرات دینامیکی در عملکرد استخوان را ارزیابی و میزان پاسخ متابولیسم استخوان به فعالیت بدنی را تعیین می کند. استئوبلاست ها ایزوفرم خاصی که آلكالین فسفاتاز می باشد را ترشح کرده همچنین، این سلولها گیرنده هایی هورمون پاراتیروئید (PTH) و 1 و 25 دی هیدروکسی ویتامین D هورمون پارتیروئید (پاراتورمون)، از جمله هورمون های منحصربه فردی است که در تحریک تشکیل و جذب استخوان، نقش اصلی را ایفا می کند. وقتی سطوح کلسیم پایین میاید ترشح پاراتورمون تحریک میشود و هنگامی که مقدار آن بیشتر از حد طبیعی است ترشح پاراتورمون مهار میشود. مارکر دیگر تشکیل استخوان استئوکلسین است که در طول ورزش تغییر میابد. هدف این مطالعه بررسی دوازده ماه تمرینات مقاومتی، و استقامتی بر مارکرهای جذب استخوان زنان میانسال می باشد موارد و روشها: این تحقیق نیمه تجربی در سال 94 انجام شد آزمودنی ها 36 نفر زن میانسال در زابل بودند که به روش تصادفی از بین 60 نفر انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه تجربی استقامتی 12 نفر و تجربی مقاومتی 12 نفر و گروه کنترل 12 نفر جا گرفتند و گروه تجربی به مدت 48 هفته پروتکل تمرینی تمرینات با شدت 55 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS و از آزمون کلموگروف اسمیر نف برای بررسی نرمال بودن داده استفاده و با توجه به نرمال بودن داده ها از آزمونهای پارامتریک استفاده شد که در اینجا از آزمون ANOVA مستقل استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که که سطوح پاراتورمون و استئوکلسین و کلسیم در گروه تمرینی در مقایسه با کنترل تفاوت معناداری پس از تمرین داشت. نتیجه گیری: 9 ماه تمرین مقاومتی و استقامتی با شدت 55 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره تغییر معناداری در کلسیم و استئوکلسین و پاراتورمون بوجود آورد

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، استئوکلسین، زنان میانسال، پاراتورمون، آلكالین فسفاتاز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556485>

