

## عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته حرکات موزون و تمرینات پیلاتس بر میزان LDL در زنان میانسال شهرستان بوشهر

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

نعیمه خرم دل - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، بوشهر، ایران

پرویز فرزادی نیا - دانشیار گروه بیولوژی و علوم تشریحی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

جمال الدین الوانی - استادیار گروه فیزیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

در اثر فعالیت ورزشی عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می شود. فعالیت ورزشی منظم می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند و از پدید آمدن مشکلات قلبی و عروقی پیشگیری کند. هدف تحقیق حاضر، بررسی اثر 8 هفته حرکات موزون و تمرینات پیلاتس بر میزان LDL در زنان میانسال شهرستان بوشهر می باشد. به همین منظور 60 زن با میانگین سنی 35/5 سال و قد 165 و وزن 59/5 کیلوگرم در این تحقیق شرکت کردند. آزمودنی ها به صورت تصادفی در سه گروه تمرین پیلاتس، تمرین حرکات موزون و گروه کنترل قرار گرفتند. گروه های تجربی 8 هفته تمرین را 3 جلسه در هفته، اجرا کردند. در هر نوع پروتکل تمرینی، شدت فعالیت براساس اصل اضافه بار به تدریج افزایش یافته است. سپس میزان LDL خون آزمونی ها قبل و بعد از انجام پروتکل تمرینی مورد اندازه گیری قرار گرفت. جهت آنالیز داده ها از تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی در سطح معنی داری  $p=0/05$  با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 21 استفاده شد. نتایج نشان داد که میزان لیپوپروتئین کم چگال خون (LDL) در پس آزمون نسبت به پیش آزمون و نسبت به سایر گروه ها کاهش معنی دار از لحاظ آماری داشته است. همچنین نتایج تحقیق نشان داد تمرین حرکات موزون و پیلاتس اثر معنی داری بر میزان لیپوپروتئین کم چگال خون دارند، اما در واقع میزان تغییرات و کاهش LDL خون اندازه گیری شده، در گروه تمرین حرکات موزون نسبت به گروه تمرین پیلاتس بیشتر است. که این موضوع ناشن دهنده اثرگذاری بهتر این روش تمرینی نسبت به تمرین پیلاتس است. بطور کلی و براساس نتایج تحقیق حاضر می توان چنین نتیجه گیری کرد که انجام 8 هفته تمرینات حرکات موزون و پیلاتس موجب کاهش میزان لیپوپروتئین کم چگال خون می شود و در نهایت این کاهش سبب بهبود و افزایش سیستم قلبی عروقی زنان میانسال می گردد.

## کلمات کلیدی:

حرکات موزون، تمرینات پیلاتس، زنان میانسال، LDL

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583600>

