

## عنوان مقاله:

مقایسه اثر دو شیوه تمرینی تناوبی شدید و تمرین تداومی با شدت متوسط بر عوامل پیش بینی کننده منتخب نارسایی قلبی در زنان  
یایسه کم تحرک

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 9، شماره 35 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

دیانا کیهانی بروجنی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ارومیه

بختیار ترتیبیان - دانشیار آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران

## خلاصه مقاله:

فعالیت بدنی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را با تعدیل فرایند التهاب کاهش میدهد. دراینراستا، هدف از پژوهش حاضر مقایسه دو شیوه تمرینی تناوبی شدید و تمرین تداومی با شدت متوسط بر عوامل پیشبینیکننده نارسایی قلبی در زنان یایسه کم تحرک بود. در این پژوهش 30 زن یایسه کم‌تحرک (با میانگین انحراف معیار سنی 0/49 55/45 سال؛ وزن 1/59 71/26 کیلوگرم) سالم شهر اصفهان انتخاب شده و به سه گروه تمرین تناوبی شدید، تمرین تداومی با شدت متوسط و کنترل تقسیم گردیدند. گروه تمرین تناوبی شدید در برنامه‌های با شدت 60 تا 90 درصد ضربان قلب ذخیره و گروه تمرین تداومی با شدت متوسط در برنامه‌های با شدت 50 تا 65 درصد ضربان قلب ذخیره شرکت کردند؛ اما گروه کنترل در طول این دوره در هیچگونه برنامه ورزشی منظمی شرکت نکرد. در این پژوهش پروتیین واکنشگر سی و شاخص های نیمرخ لیپیدی، قبل و بعد از هشت هفته با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه های تکراری در سه گروه مقایسه گردید. نتایج نشان دهنده کاهش معنادار نشانگر التهابی پروتیین واکنشگر سی و افزایش معنادار لیپوپروتیین پرچگال در گروه تمرین تناوبی شدید نسبت به دو گروه دیگر میباشد. همچنین، افزایش معنادار نسبت لیپوپروتیین پرچگال به لیپوپروتیین کمچگال در هر دو گروه تمرینی نسبت به گروه کنترل مشاهده میشود. به طور کلی، یافته های این پژوهش نشاندهنده نقش موثرتر تمرینات تناوبی شدید نسبت به تمرینات تداومی با شدت متوسط در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی در زنان یایسه میباشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، تمرین تداومی با شدت متوسط، زنان یایسه کم تحرک، عوامل پیش بینی کننده نارسایی قلبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796205>

