

عنوان مقاله:

تاثیر انجام 3 ماه تمرینات پیلاتس بر سطوح سرمی اینترلوکین 10، حداکثر اکسیژن مصرفی و ترکیبات بدن زنان سالمند چاق

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ندا رضانی - دانشجوی کارشناسی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، واحد ایذه، خوزستان، ایران

زینب محمدی - دانشجوی کارشناسی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، واحد ایذه، خوزستان، ایران

ایمان زکوی - دکتر، فیزیولوژی ورزشی گرایش قلب و عروق و تنفس، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، خوزستان، ایران

فرناز صیتی - دانشجوی کارشناسی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، واحد ایذه، خوزستان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش تاثیر انجام 3 ماه تمرینات پیلاتس بر سطوح سرمی اینترلوکین 10، حداکثر اکسیژن مصرفی و ترکیبات بدن زنان سالمند چاق بود. روش کار: روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و به لحاظ استفاده از نتایج کاربردی بود. پس از مشخص شدن وضعیت چاقی از بین زنان سالمند چاق (شاخص توده بدنی بالای 30)، با دامنه ی سنی 64 تا 65 ساله به طور تصادفی ساده انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه کنترل (15 نفر) و تجربی (15 نفر) تقسیم شدند. بعد از گرفتن پیش آزمون از آزمودنی ها، گروه تجربی به مدت 12 هفته (5 جلسه در هر هفته، هر جلسه 60 دقیقه) به تمرینات پیلاتس پرداختند. جهت مقایسه درون گروهی از آزمون T همبسته و به منظور مقایسه بین گروهی از آزمون T مستقل در سطح معنی داری (≥ 0.05) استفاده شد. کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 22 انجام شد و نتایج این تجزیه و تحلیل های آماری به طور کامل در نتایج تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها: براساس نتایج مطالعه حاضر وزن، درصد چربی، BMI متعاقب انجام 3 ماه تمرین پیلاتس در مقایسه درون گروهی و بین گروهی به طور معنی داری کاهش یافتند و VO_{2max} به طور معنی داری افزایش یافت. با مقایسه بین گروهی نشان داده شد که

س	ط	و	ح	سرم	تغییر	معنی	داری	نداشت	05/0
نتیجه (P).									

گیری: نتایج تحقیق نشان دادند که انجام 3 ماه تمرینات پیلاتس باعث کاهش معنادار ترکیبات بدن می شود و همچنین باعث افزایش توان هوازی و افزایش شاخص ضد التهابی زنان سالمند چاق می شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات پیلاتس، اینترلوکین 18، زنان سالمند چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813228>

