

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر کوتاه مدت تمرین مقاومتی در دو شدت متفاوت بر تغییرات سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی دختران جوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مهسا پرسش - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

سعید احمدی براتی - مربی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

عبدالحمید حبیبی - استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اختلالات نیمرخ لیپیدی و شاخص های التهابی از مهم ترین عوامل خطرزااست که موجب بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. بنابراین هدف از این پژوهش بررسی مقایسه تاثیر دو هفته تمرین مقاومتی در دو شدت مختلف بر تغییرات سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی دختران جوان بوده است. روش کار: 36 دختر دانشجو (با میانگین سنی $7/20 \pm 3/1$ سال، وزن $4/58 \pm 3/1$ کیلوگرم، قد $1/164 \pm 9/0$ سانتی متر شاخص توده بدن $1/23 \pm 5/0$ کیلوگرم بر مترمربع) داوطلبانه در این طرح شرکت کرده و به سه گروه تمرین مقاومتی با شدت زیاد (70-90 درصد یک تکرار بیشینه، 12 نفر)، تمرین مقاومتی با شدت کم (40-60 درصد یک تکرار بیشینه، 12 نفر) و گروه بدون ورزش (کنترل، 12 نفر) تفکیک شدند. سپس دو گروه تجربی یک برنامه تمرینی دوهفته ای منظم که شامل حرکات جلو باز، پرس سینه، زیر بغل، اکستنشن تنه و پشت بازو با هالتر بود را در 5 ست با استراحت سی ثانیه ای بین ست ها و زمان استراحت 2 دقیقه ای بین حرکات را اجرا کردند. نمونه های خون قبل و 24 ساعت پس از پایان پروتکل تحقیق جهت اندازه گیری سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی گرفته شد. یافته ها: پس از دو هفته مقادیر تری گلیسیرید (TG)، کلسترول تام (TC)، و لیپوپروتئین کم چگال (LDL-C) تفاوت معنی داری نشان ندادند ($P > 0.05$). هرچند غلظت های سرمی مقادیر فیبرینوژن در هر دو گروه تمرینی نسبت به گروه کنترل کاهش و غلظت لیپوپروتئین پر چگال (HDL-C) افزایش یافتند، اما این تغییرات از لحاظ آماری بین سه گروه مورد مطالعه، معنی دار نبود ($P > 0.05$).

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، شدت، فیبرینوژن، نیمرخ لیپیدی، دختران جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813242>

