

عنوان مقاله:

تأثیر 12 هفته تمرین استقامتی بر شاخص های قلبی عروقی و آنتروپومتریک زنان یائسه

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

بختیار ترتیبیان - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران ایران

مهدی کوشکستانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران ایران

شیوا ابراهیم پور نسرانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران ایران

خلاصه مقاله:

یائسگی که در آن قاعدگی برای همیشه متوقف می گردد، منجر به تغییراتی در عملکرد قلبی عروقی و ترکیب بدنی می شود. هدف از این تحقیق بررسی اثر 12 هفته تمرینات استقامتی با شدت متوسط بر شاخص های عملکردی و ساختاری قلب و ترکیب بدنی زنان یائسه است. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و جامعه آماری آن را 20 زن یائسه با میانگین سنی 50 ± 2.2 ، قد 168 ± 7 و وزن 88 ± 3.5 تشکیل می دادند که به صورت تصادفی در 2 گروه کنترل و تمرین تقسیم شدند. ابعاد و اندازه های ساختار قلب و شاخص های عملکردی افراد از قبیل حجم پایان سیستولی و دیاستولی، برون ده قلبی، حجم ضربه ای، کسر تزریقی، ضربان قلب، توده بطن چپ، قطر ابعاد پایان دیاستول و سیستول، ضخامت دیواره خلفی بطن چپ به همراه ترکیب بدنی آنان از قبیل FM، FFM، BMI و WHR قبل و بعد از مداخله تمرینی از اجرای تمرینات جمع آوری و ثبت گردید. از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معنی داری ($P < 0.05$) جهت تجزیه تحلیل داده ها استفاده گردید. یافته های پژوهش حاکی از تغییر معنادار در شاخص های عملکردی قلب مانند ضربان قلب، برون ده قلب ($P < 0.05$) و عدم تغییرات معنادار در شاخص های ساختاری قلب بود. از طرفی تمامی شاخص های ترکیب بدنی از قبیل FM، FFM، BMI و WHR تغییرات معناداری را نشان دادند. با توجه به یافته های این تحقیق مبنی بر تغییرات قابل ملاحظه در شاخص های ترکیب بدنی، ضربان و برون ده قلب، می توان نتیجه گرفت که تمرینات استقامتی با شدت متوسط منجر به بهبود ترکیب بدن و عملکرد قلب زنان یائسه می شود.

کلمات کلیدی:

قلب و عروق، ترکیب بدنی، یائسگی، تمرین استقامتی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880668>

