

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح رزیستین و آمادگی قلبی تنفسی زنان میانسال غیرفعال

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 58، شماره 9 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مهرداد فتحی - /استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

کیوان حجازی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

مجتبی کیانی گل - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه از جمله سیتوکین های التهابی مهم که ممکن است در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش داشته باشد رزیستین است. هدف از انجام این پژوهش، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح رزیستین و سطح آمادگی قلبی تنفسی زنان میانسال غیرفعال بود. روش کار تعداد 21 آزمودنی در دو گروه تجربی (10 نفر) و کنترل (11 نفر) به روش نمونه گیری در دسترس و هدفمند است. برنامه تمرین هوازی شامل 8 هفته تمرینات هوازی بود که در هر هفته 3 جلسه و هر جلسه به مدت 60 دقیقه با شدتی معادل 50 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره اجرا شد. پیش از شروع و در پایان دوره تمرین هوازی، سطوح رزیستین و سطح آمادگی قلبی تنفسی ارزیابی شد. برای تأیید نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون آماری کلوموگروف اسمیرنوف و همگنی واریانس ها توسط آزمون لون و برای مقایسه میانگین های درون گروهی و بین گروهی به ترتیب از آزمون آماری تی استیودنت و مستقل استفاده شد. نتایج در سطح معنی داری $p < 0.05$ آزمایش شدند. نتایج هشت هفته برنامه تمرین هوازی منجر به کاهش معنی داری مقادیر رزیستین سرمی زنان میانسال غیرفعال شد. مقادیر حداکثر اکسیژن مصرفی افزایش معنی دار یافت. تغییرات میانگین های بین گروهی در متغیرهای وزن، نمایه توده بدن و مقادیر حداکثر اکسیژن مصرفی تفاوت معنی دار داشت. نتیجه گیری هشت هفته تمرین هوازی منجر به بهبود مقادیر رزیستین و آمادگی قلبی تنفسی زنان میانسال شد و این می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کمک کند.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، رزیستین، زنان میانسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/955517>

