

عنوان مقاله:

بررسی اثر تمرینات ورزشی هوازی بر ترکیب بدنی و فاکتور التهابی پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (hs-CRP (High-Sensitivity C-Reactive Protein): یک

مقاله مروری

محل انتشار:

چهارمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

سمیرا سادات قالیشورانی - کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزش، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

فعالیت بدنی یک رفتار شیوه زندگی مهم است که به تنظیم وزن بدن کمک می کند. به منظور کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان، مردان و زنان میانسال در حال حاضر توصیه می شود که وزن بدن سالم، اجتناب از اضافه وزن و چاقی را حفظ کنند. علاوه بر این پروتئین واکنش گر (CRP) (C) نمونه ای از پروتئین های مرحله حاد است که به عنوان یک نشانگر حساس التهاب شناخته شده است که نتایج در رابطه با تاثیر تمرینات ورزشی مختلف بر سطوح CRP ضد و نقیض است. بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر تمرینات ورزشی هوازی بر ترکیب بدنی و فاکتور التهابی پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (hs-CRP (High-Sensitivity C-Reactive Protein) در مطالعات مختلف می باشد. این پژوهش یک مقاله مروری است که با استفاده از منابع مختلف در زمینه کاربرد و نقش تمرینات ورزشی هوازی از طریق جستجوهای کتابخانه ای و اینترنتی و با استفاده از کلمات کلیدی مانند ورزش یا تمرینات هوازی، ترکیب بدنی، فاکتور التهابی و hs-CRP به زبان فارسی و انگلیسی در پایگاه های PubMed، SID، Science Direct، Iranmedex و Medline، Scopus کرده اند که تمرینات ورزشی هوازی منظم می توانند سبب کاهش معنی دار میزان وزن، ترکیب بدن (به خصوص چربی بدن و دور کمر) و شاخص التهابی hs-CRP شوند و از اضافه وزن و چاقی که خود باعث ایجاد بیماری های مختلف در افراد علی الخصوص دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی و عروقی می شوند، جلوگیری کند. همچنین داشتن تمرینات هوازی منظم سبب حفظ سلامتی در همه گروه های سنی خواهد شد.

کلمات کلیدی:

تمرینات ورزشی، ورزش های هوازی، ترکیب بدنی، hs-CRP (High-Sensitivity C-Reactive Protein).

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/988840>

