

عنوان مقاله:

اثرات تمرین هوازی بر مولکول چ س بان سلولی-۱ (SICA) و نیمرخ لیپیدی در زنان سالمند دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

اکبر اعظمیان جزی - دانشگاه شهرکرد

محمد فرامرزی - دانشگاه شهرکرد

فهیمه صفاری فارسانی - دانشگاه شهرکرد

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق: خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را به طور معمول با اندازه گیری نیمرخ لیپیدی برآورد می کنند. اما در بعضی افراد دارای نیمرخ لیپیدی طبیعی نیز بیماری های قلبی - عروقی دیده می شود. از این رو، محققان در پی یافتن شاخص های حساس تری از قبیل مولکول چسبان سلولی هستند. بنابراین، هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثرات ۸ هفته تمرین هوازی بر-۱ SICA و نیمرخ لیپیدی در زنان سالمند ایرانی دارای اضافه وزن تعیین شد. روش تحقیق: در این مطالعه نیمه تجربی، ۴۰ نفر زن سالمند دارای اضافه وزن که هیچ گونه فعالیت بدنی منظمی نداشتند به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مساوی کنترل $25/70 \pm 7/64$ سال و تجربی $23/65 \pm 7/39$ سال) تقسیم شدند. از همه آزمودنی ها در قبل و بعد از ۸ هفته تمرین هوازی در حالت ناشتاخون گیری به عمل آمد. تمرین ها با شدت ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه به مدت ۸ هفته و هفته ای ۳ جلسه انجام شد. آزمون کلموگروف اسمیرونوف نشان داد که توزیع داد ها نرمال است، بنابراین، برای مقایسه اطلاعات پیش آزمون و پس آزمون در هر دو گروه آزمون t هم بسته و برای مقایسه ی تغییرات بین گروهی از آزمون t مستقل در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد. نتایج: پس از ۸ هفته تمرین هوازی، سطوح، BMI، TG، TC، LDL-C و SICA-۱ در گروه تجربی به طور معنی داری کاهش و HDL-C آنها افزایش غیر معنی داری داشت $P < 0/05$ اما در سطوح TC و HDL-C تغییر معنی داری مشاهده نشده $P < 0/05$ نتیجه گیری: تمرین هوازی با کاهش سطوح شاخص التهابی، SICA-۱ ممکن است نقش به سزایی در پیش گیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی سالمندان داشته باشد. همچنین، با توجه به این حقیقت که SICA-۱ شاخص حساس تر از نیمرخ لیپیدی است، اندازه گیری آن برای ارزیابی دقیق تر احتمال بروز بیماری های قلبی- عروقی منطقی به نظر می رسد.

کلمات کلیدی:

شاخص التهابی، بیماری های قلبی- عروقی، سالمندی، یائسگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299901>

