

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



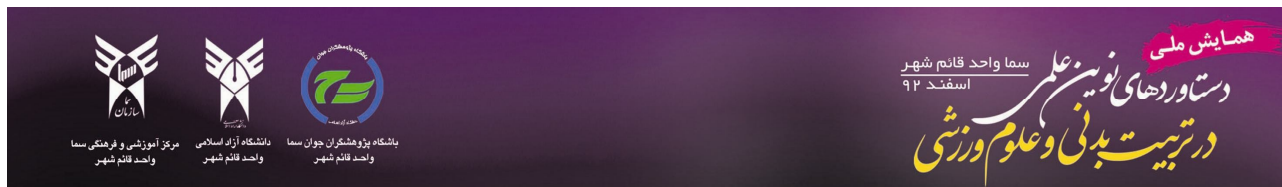
مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله



تأثیر سه روش تمرین مقاومتی، استقامتی و همزمان بر مارکرهای التهابی و انعقادی سرمی دانشجویان پسر غیر

ورزشکار دانشگاه آزاد قائم شهر

ایوب مهدی وند*، سقا فرج تبار بهرستاق، ستار شیر آقائی

۱- آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قائمشهر، قائمشهر، ایران

۲- دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر، گروه تربیت بدنی، قائمشهر، ایران

مقدمه

بیماریهای قلبی-عروقی در جوامع کنونی یکی از بیماریهای مزمن-غالب در بیشتر نقاط جهان می باشد که اهمیت و ضرورت پیشگیری از بروز این بیماریها به منظور حفظ و گسترش سلامتی، توجه بسیاری از پژوهشگران را به روش‌های پیشگیری از بروز آسیب‌های قلبی-عروقی معطوف داشته است.

اختلال در عملکرد شاخص‌های سیستم هموستاتیک بر عملکرد دستگاه قلبی-عروقی تأثیرگذار است به همین دلیل در این مطالعه تأثیر روش‌های ورزش استقامتی، مقاومتی و نیز همزمان (کنکارت) بر مارکرهای التهابی و انعقادی سرمی دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه آزاد قائم شهر بررسی شده است.

روش شناسی

پژوهش از نوع نیمه تجربی است. برای انجام آن، ۲۴ پسر غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی قائمشهر با میانگین (سنی 22 ± 2 سال، شاخص توده بدنی $25/5 \pm 3/1$ کیلوگرم/مترمربع، حداکثر اکسیژن مصرفی $41/3 \pm 2/1$ میلی‌لیتر/کیلوگرم/دقیقه) به صورت تصادفی در ۳ گروه تمرینی مقاومتی، کنکارت و استقامتی تقسیم و پروتکل تمرینی ویژه خود را در یک جلسه تمرینی انجام دادند. نمونه‌های خونی آزمودنیها در دو مرحله زمانی، پیش و بلافاصله بعد از اتمام جلسه تمرینی جمع‌آوری گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمونهای کلموگروف-اسمیرنوف، t وابسته و SPSS۱۶ در سطح معنی‌داری $P < 0/05$ استفاده شده است. نتایج یافته‌های آماری نشان داد که انجام یک جلسه تمرین مقاومتی، استقامتی و کنکارت می‌تواند باعث کاهش معنی‌دار مقادیر CRP، اسید اوریک، فیبرینوژن و همبندطور باعث افزایش مقادیر پلاکت و رزیستین در مردان غیر ورزشکار گردد.

نتیجه گیری

طبق نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر انجام تمرینات ورزشی می‌تواند تأثیرات مطلوبی بر فاکتورهای انعقادی و التهابی در جهت مثبت داشته باشد. در نتیجه به عموم افراد بخصوص افراد غیر فعال یا غیر ورزشکار توصیه می‌شود که از ورزش به عنوان راهکاری جهت مقابله با بروز انواع بیماری‌های قلبی-عروقی استفاده نمایند.

یافته‌های آماری نشان داد که انجام یک جلسه تمرین مقاومتی، استقامتی و کنکارت می‌تواند باعث کاهش معنی‌دار مقادیر CRP، اسید اوریک، فیبرینوژن و همبندطور باعث افزایش مقادیر پلاکت و رزیستین در مردان غیر ورزشکار گردد.

واژگان کلیدی: فیبرینوژن، رزیستین، ورزش استقامتی و مقاومتی، مارکرهای انعقادی، پلاکت

منابع

- Thom T, Haase N, Rosamond W, Howard VJ, Rumsfeld J, Manolio T, et al. Heart Disease and Stroke Statistics. ۲۰۰۶ update: a report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. *Circulation* ۲۰۰۶; ۱۱۳: ۸۵-۱۵۱.
- Speroff L, Fritz MA, Editors. *Clinical Gynecologic Endocrinology and infertility*. Washington: Lippincott Williams & Wilkins; ۲۰۰۴.
- Cavusoglu E, Chopra V, Gupta A, Battala VR, Poludasu S, Eng C, et al. ۲۰۰۹. Relation between red cell distribution width (RDW) and all-cause mortality at two years in an unselected population referred for coronary angiography. *Int J Cardiol*; ۱-۶.
- Abeywardena MY, Leifert WR, Warnes KE, Varghese JN, Head RJ. ۲۰۰۹. Cardiovascular biology of interleukin-۶. *Curr Pharm Des*; ۱۵: ۱۸۰۹-۲۱.
- Furukawa F, Kazuma K, Kojima M, Kusukawa R. ۲۰۰۸. Effects of an off-site walking program on fibrinogen and exercise energy expenditure in women. *Asian Nursing Res*; ۲(۱): ۲۵-۴۵.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله