

# تاثیر ۱۰ هفته تمرین هوازی بر ترکیب بدن و سطح پلاسمایی هموسیستئین مردان میانسال

## چکیده

هموسیستئین یک اسید آمینه است اسیدهای آمینه بلوک های ساختمان پروتئین هستند. آن باید از متیونین و دیگر اسید آمینه در محصولات گوشت، ماهی و فراورده های لبنی ساخته شود. ویتامین B۶ پیریدوکسین B۱۲ و اسید فولیک برای رخ دادن این واکنش مورد نیاز است. غذاهای حاوی متیونین در جریان خون به هموسیستئین تبدیل می شود. هموسیستئین همچنین می تواند با استفاده از آنزیم های مرتبط با ویتامین B۱۲ به متیونین تبدیل شود. جامعه آماری پژوهش حاضر از مردان میانسال شهرستان زاهدان که سابقه هیچ گونه فعالیت منظم ورزشی نداشته اند تشکیل می شود. به این ترتیب از میان ۷۵ نفر از مردان میانسال که طی فراخوان به عمل آمده به صورت داوطلبانه اعلام آمادگی کرده بودند تعداد ۳۰ آزمودنی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (تجربی ۱۵ نفر، گروه کنترل ۱۵) قرار گرفتند و سپس ده هفته تمرین ورزشی از مدت ۲۰ دقیقه آغاز و تا هفته دهم مدت زمان به ۳۰ دقیقه و با شدت ۷۵ اجرا کردند. از گروه های تمرین و کنترل، ۲۴ ساعت قبل و بعد از اتمام برنامه تمرینی در شرایط ناشتا ۱۰ سی سی خون گرفته شد، وزن با دستگاه وزن سنج درصد چربی بدن و شاخص توده بدنی توسط دستگاه دیجیتالی Body fat analyzer سنجیده شد. برای اندازه گیری سطح هموسیستئین به روش از کیت آزمایشگاهی هموسیستئین ساخت شرکت فنلاند استفاده گردید. برای بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرها که توسط آزمون کلموگراف اسمیرنوف انجام شد. برای تعیین تفاوت های درون گروهی و بین گروهی موجود در توزیع متغیرهای اندازه گیری شده به ترتیب از آزمون پارامتریک تی همبسته و تی مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که کاهش معنی داری در شاخص وزن، درصد چربی و سطوح هموسیستئین گروه تجربی بعد از ۱۰ هفته تمرین هوازی وجود دارد، در حالی که این تفاوت در گروه شاهد معنی دار نبود.

**واژگان کلیدی:** تمرین هوازی، ترکیب بدن، هموسیستئین، مردان میانسال