**تاثیر10 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 B6 پیریدوکسین B12 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 B12 به متیونین تبدیل شود. جامعه آماري پژوهش حاضر از مردان میانسال شهرستان زاهدان که سابقه هیچ گونه فعالیت منظم ورزشی نداشته اند تشکیل می شود. به این ترتیب از میان75 نفر از مردان میانسال که طی فراخوان به عمل آمده به صورت داوطلبانه اعلام آمادگی کرده بودند تعداد 30 آزمودنی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (تجربی 15 نفر، گروه کنترل 15 ) قرار گرفتند وسپس ده هفته تمرین ورزشی از مدت 20 دقیقه آغاز و تا هفته دهممدت زمان به 30 دقیقه و با شدت75 اجرا کردند. از گروههاي تمرین وکنترل ، 24 ساعت قبل و بعد از اتمام برنامه تمرینی در شرایط ناشتا 10 سی سی خون گرفته شد، وزن با دستگاه وزن سنج درصد چربی بدن وشاخص توده بدنی توسط دستگاه دیجیتالی Body fat analyzer Body سنجیده شد. برا ي اندازه گیري سطح هموسیستئین به روش از کیت آزمایشگاهی هموسیستئین ساخت شرکت فنلاند استفاده گردید. برای بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرها که توسط آزمون کلموگرف اسمیرنوف انجام شد. براي تعیین تفاوتهاي درون گروهی و بین گروهی موجود در توزیع متغیرهاي اندازه گیري شده به ترتیب از آزمون پارامتریک تی همبسته وتی مستقل استفاده شد . نتایج نشان داد که کاهش معنی داري در شاخص وزن ، درصد چربی و سطوح هموسیستئین گروه تجربی بعد از 10 هفته تمرین هوازي وجود دارد، در حالی که این تفاوت در گروه شاهد معنی دار نبود.

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