

تاثیر یک جلسه تمرین استقامتی وامانده ساز بر میزان هموسیستئین مردان چاق میانسال

چکیده

در جامعه امروزی با توجه به افزایش تکنولوژی زندگی ماشینی و کاهش فعالیت بدنی به دلیل مدرن شدن زندگی، بیماری های ناشی از کم تحرکی روبه افزایش بوده و شایعترین این بیماریها مربوط به سیستم قلبی عروقی می باشد. در بیماریهای قلبی و عروقی یکی از بیماریهای شایع و از عوامل مهم مرگ و میر بوده و رتبه اول را در کشورمان به خود اختصاص داده است. برای انجام این پژوهش از بین مردان چاق میانسال ۲۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس بر اساس روش تصادفی ساده در دو گروه ۱۳ نفری تقسیم شدند. از آزمودنیها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، ۱۰ میلی لیتر خون از سیاهرگ بازویی گرفته شد. برنامه تمرینی شامل یک جلسه دوی ۱۶۰۰ متر دور پیست دوومیدانی که به صورت وامانده ساز انجام شد که با حداکثر شدت بر روی گروه تجربی انجام شد. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف-اسمیرنف و برای بررسی اختلافات درون گروهی از آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر با آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای بررسی اختلاف بین گروهی استفاده گردید. سطح معنی داری آماری $\alpha \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که پس از یک جلسه تمرین استقامتی وامانده ساز مقادیر هموسیستئین پلاسمایی مردان سالمند چاق کاهش داشت. همچنین چون آزمودنیها انسان بود نقش کنترل برنامه رژیم غذایی در کسب نتایج مختلف و متفاوت را نباید نادیده گرفت.

کلید واژه: تمرین استقامتی وامانده ساز، هموسیستئین، مردان چاق، میانسال