



مقایسه تأثیر کوتاه مدت تمرین مقاومتی در دو شدت متفاوت بر تغییرات سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی دختران جوان

مهسا پرسش^{۱*}، سعید احمدی براتی^۲، عبدالحمید حبیبی^۳

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران (*نویسنده مسئول)

۲. مربی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۳. استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

*Email: (mahsaporshesh8855@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: اختلالات نیمرخ لیپیدی و شاخص‌های التهابی از مهم‌ترین عوامل خطرناک است که موجب بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. بنابراین هدف از این پژوهش بررسی مقایسه تأثیر دو هفته تمرین مقاومتی در دو شدت مختلف بر تغییرات سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی دختران جوان بوده است.

روش کار: ۳۶ دختر دانشجو (با میانگین سنی 20.7 ± 1.3 سال، وزن 58.4 ± 1.3 کیلوگرم، قد 164.1 ± 0.9 سانتی‌متر شاخص توده بدن 23.1 ± 0.5 کیلوگرم بر مترمربع) داوطلبانه در این طرح شرکت کرده و به سه گروه تمرین مقاومتی با شدت زیاد (۷۰-۹۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر)، تمرین مقاومتی با شدت کم (۴۰-۶۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر) و گروه بدون ورزش (کنترل، ۱۲ نفر) تفکیک شدند. سپس دو گروه تجربی یک برنامه تمرینی دوهفته‌ای منظم که شامل حرکات جلو باز، پرس سینه، زیر بغل، اکستنشن تنه و پشت بازو با هالتر بود را در ۵ ست با استراحت سی ثانیه‌ای بین ست‌ها و زمان استراحت ۲ دقیقه‌ای بین حرکات را اجرا کردند. نمونه‌های خون قبل و ۲۴ ساعت پس از پایان پروتکل تحقیق جهت اندازه‌گیری سطوح فیبرینوژن و نیمرخ لیپیدی گرفته شد.

یافته‌ها: پس از دو هفته مقادیر تری گلیسیرید (TG)، کلسترول تام (TC)، و لیپوپروتئین کم چگال (LDL-C) تفاوت معنی‌داری نشان ندادند ($P > 0.05$). هرچند غلظت‌های سرمی مقادیر فیبرینوژن در هر دو گروه تمرینی نسبت به گروه کنترل کاهش و غلظت لیپوپروتئین پر چگال (HDL-C) افزایش یافتند، اما این تغییرات از لحاظ آماری بین سه گروه مورد مطالعه، معنی‌دار نبود ($P > 0.05$).

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد بین تمرین مقاومتی با شدت کم و زیاد تفاوت معنی‌داری از نظر تأثیر بر عوامل قلبی عروقی در دختران جوان وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: تمرین مقاومتی، شدت، فیبرینوژن، نیمرخ لیپیدی، دختران جوان