



بررسی هماتولوژی دختران جوان (سنین ۱۸ تا ۲۵ سال) تحت تاثیر هشت هفته فعالیت هوازی در

دانشگاه علوم پزشکی جهرم

فریده پورقارداش^۱، اصغر نیک سرشت^۲

۱- گروه تربیت بدنی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران

۲- گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی جهرم، جهرم، ایران

چکیده:

مسئله مورد مطالعه و اهداف: در میان فعالیت های بدنی توجه به فعالیت های هوازی به دلیل تاثیرات مثبت بر سیستم قلبی عروقی حائز اهمیت است. هدف از این پژوهش بررسی اثر هشت هفته فعالیت هوازی بر هماتولوژی دختران جوان بود. **روش پژوهش:** این پژوهش از نوع نیمه تجربی بود. آزمودنی های این تحقیق ۳۰ نفر از دختران مشغول به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی جهرم در دو گروه ۱۵ نفری تجربی با میانگین سنی $21/93 \pm 2/34$ ، قد $157/93 \pm 4/54$ ، وزن $60/00 \pm 8/09$ و شاخص توده بدنی $24/10 \pm 3/20$ و ۱۵ نفری کنترل با میانگین سنی $22/33 \pm 2/69$ ، قد $168/60 \pm 10/54$ ، وزن $66/60 \pm 13/15$ و شاخص توده بدنی $23/33 \pm 3/53$ بودند که به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. برنامه تمرینی گروه تجربی شامل هشت هفته دویدن، سه جلسه در هفته با ۶۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه به مدت ۴۵ دقیقه آغاز و با رعایت اصل اضافه بار تا هفته هشتم به ۷۵ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه بود. برای اندازه گیری فاکتورهای خونی از آزمودنی ها در دو مرحله (۷۲ ساعت قبل و بعد از هشت هفته برنامه اجرایی) خونگیری به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون t مستقل استفاده شد. **یافته ها:** نتایج تحقیق نشان داد که مقایسه فاکتور های هماتولوژی در گروه تجربی و کنترل در مقادیر گلبول قرمز ($p < 0/009$)، هموگلوبین ($p < 0/0001$)، هماتوکریت ($p < 0/0001$)، پلاکت ($p < 0/001$) معنادار بود. **نتایج:** نتایج تحقیق نشان داد که تمرینات منظم ورزشی با فراخوانی ذخایر خونی، افزایش هورمون اریثروپویتین، افزایش جریان خون اسکلتی موجب افزایش عناصر خونی در دختران جوان می شود.

واژگان کلیدی: فعالیت هوازی، هموگلوبین، هماتوکریت، دختران جوان، علوم پزشکی جهرم.