

اثر شش هفته «چرخش فعال حول محور عمودی بدن» بر میزان فشار خون زنان مبتلا به پیش پرفشاری خون

فاطمه نعمتی^۱، محمد رحمانی^۲، ناهید طالبی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی: فعالیت بدنی و تندرستی، دانشگاه شاهد تهران، ایران
^۲ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران ایران (نویسنده مسئول)
^۳ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران ایران

چکیده

زمینه و هدف: پرفشاری خون یکی از عوامل خطر ساز در بیماری های قلبی-عروقی است که با کم تحرکی رابطه دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر چرخش فعال بدن به عنوان یکی از مولفه های شایع فعالیت های ورزشی بر فشار خون زنان مبتلا به پیش پرفشاری خون بود. **روش شناسی:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش و پس آزمون و گروه کنترل بود که در آن ۳۰ داوطلب مبتلا به پیش پرفشاری خون، تصادفی به گروه های چرخش (n=۱۵) و گواه (n=۱۵) تقسیم شدند. گروه چرخش ۶ هفته روزانه ۴۰ ثانیه پروتکل چرخش را انجام دادند. فشارخون شرکت کننده ها با فشارسنج بازویی بیوور B ۳۵ اندازه گیری شد. داده ها با روش آماری کوواریانس در سطح آلفای ۰/۰۵ در محیط SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد. **یافته ها:** تحلیل داده ها نشان داد شش هفته چرخش فعال با کاهش معنی دار میانگین فشار خون بر حسب mmHg گواه: پیش آزمون ۹۹/۱۸±۳/۶۴، پس آزمون ۱۰۰/۰۸±۴/۶۳؛ چرخش: پیش ۹۹/۷۷±۳/۳۸، پس ۹۶/۳۱±۴/۹۴؛ $p \geq 0.05$ ؛ فشار سیستولی (گواه: پیش ۱۳۱/۰۸±۵/۳، پس ۱۳۱/۳۱±۶/۹۵؛ چرخش: پیش ۱۳۰/۸۵±۴/۷۹، پس ۱۲۴/۴۶±۷/۷۸؛ $p \geq 0.05$ ؛ فشارنبض (گواه: پیش ۴۷/۸۵±۵/۳۳، پس ۴۶/۸۵±۴/۷۷؛ چرخش: پیش ۴۶/۶۲±۴/۵۷، پس ۴۲/۲۳±۴/۷۸؛ $p \geq 0.05$ ؛ همراه است؛ اما کاهش مشاهده شده در فشار دیاستولی (گواه: پیش ۸۳/۲۳±۳/۸۹، پس ۸۴/۴۶±۳/۹۵؛ چرخش: پیش ۸۴/۲۳±۳/۵۶، پس ۸۲/۲۳±۳/۷۴؛ $p > 0.05$) نتیجه گیری: به نظر می رسد چرخش فعال روزانه مطابق با پروتکل این مطالعه می تواند مکمل فعالیتی کم هزینه ی مناسبی برای سبک زندگی معاصر در جهت تنظیم فشارخون باشد؛ لکن اظهار نظر قطعی مستلزم انجام پژوهش های تکمیلی است.

واژه های کلیدی: پیش پر فشار خونی، چرخش فعال کل بدن، فشار نبض، میانگین فشار خون