

تاثیر تمرین هوازی در آب برفشار خون و نیمرخ لیپیدی زنان یائسه پرفشار خون

مهتا سردرودیان¹

1. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

*Email: M.sardroodian@ub.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: پرفشارخونی باعث افزایش بیماریهای قلبی عروقی می شود و با افزایش سن و در زنان پس از یائسگی بیشتر می شود. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تمرین هوازی در آب بر فشار خون و نیمرخ لیپیدی زنان یائسه مبتلا به پرفشارخونی بود.

روش کار: در این تحقیق، 24 زن یائسه مبتلا به پرفشارخونی با میانگین و انحراف استاندارد سنی 46 ± 4 سال، $vo2max=30.8 \pm 0.5$ ، $BMI=26.8 \pm 1.03$ به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به تحقیق، شامل وجود یائسگی و فشار خون استراحت مساوی یا بیشتر از 90/140 میلیمتر جیوه بود. تمرینات هوازی شنا شامل 8 هفته و سه جلسه در هفته با شدت 60 الی 75 درصد حداکثر ضربان قلب بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که 8 هفته تمرین هوازی شنا باعث کاهش معنی دار فشار خون سیستولی و دیاستولی آزمودنی ها شد همچنین کاهش معنی دار در میزان **LDL-C** و افزایش معنی دار در **HDL-C** بدست آمد ($p \leq 0.05$). در حالیکه در گروه کنترل تغییر معنی داری مشاهده نگردید.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج اثر بخش بدست آمده، می توان گفت که تمرین هوازی در آب باعث بهبود فشار خون و نیمرخ لیپیدی زنان یائسه پرفشارخون می گردد و برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی این گروه از آزمودنیها، تمرین بدنی مناسبی می باشد.

کلیدواژه ها: تمرین هوازی در آب، پرفشارخونی، یائسگی، نیمرخ لیپیدی