

تأثیر دو دوره تمرین مقاومتی بر برخی شاخص های مربوط به سلامتی قلبی زنان کم

تحرك

مجری: فاطمه شب خیز

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران. ۱۳۹۴

مقدمه: فعالیت ورزشی محرکی برای بهبود عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی است. شواهد بدست آمده نشان می دهد که ورزش منظم و با شدت متوسط درپیشگیری اولیه و ثانویه بیماری های قلبی و عروقی مفید است. بنابراین هدف از اجرای تحقیق حاضر بررسی تاثیر طول دوره تمرینات مقاومتی بر برخی شاخص های ساختاری و همودینامیکی قلب زنان کم تحرک در شهر تهران بود.

روش پژوهش: از نوع نیمه تجربی با استفاده از نمونه گیری تصادفی بود. ۳۰ زن کم تحرک به طور تصادفی به سه گروه مقاومتی ۶ هفته ای (۱۰ نفر)، مقاومتی ۴ هفته ای (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل: حرکات پرس پا، پشت پا و جلو پا، پرس سینه، جلو بازو و کشش دو طرفه دست به پایین بود. حجم تمرین شامل ۳ دوره ۱۰ تکراری با ۷۰-۶۰ درصد یک تکرار بیشینه و با استراحت های ۲ دقیقه ای در ۳ جلسه (۴ هفته ای) و ۲ جلسه (۶ هفته ای) در هفته بود. خصوصیات مورفولوژیک، عملکرد سیستمولیک و عملکرد دیاستولیک قلب توسط اکوکاردیوگرافی D-2 اندازه گیری شد.

نتایج: در مقایسه بین دو گروه، تنها افزایش قطر پایان سیستمولیک بطن چپ در گروه ۶ هفته ای تغییر معنی داری در مقایسه با گروه کنترل ۴ هفته ای مشاهده شد ($P \leq 0.05$). با این حال تفاوت معنی داری برای دیگر متغیرهای اندازه گیری شده یافت نشد.

نتیجه گیری: به عنوان نتیجه، پژوهش ما نشان داد که ۶ هفته به نسبت ۴ هفته تمرینات مقاومتی با استفاده از وزنه توانست موجب افزایش ضخامت دیواره بین دوطبقه و کاهش اندازه پایان سیستمولیک بطن چپ شود که همگی احتمالاً موجب افزایش کارکرد و سلامت قلب دختران کم تحرکی که در پژوهش ما شرکت کردند، می شود. البته پژوهش های دیگری نیاز است تا تاثیر این نوع تمرینات را بر شاخص های همودینامیک قلب زنان کم تحرک بررسی کنند.

توصیه بالینی: از آنجاکه پیشرفت در برخی از متغیرهای مورفولوژیک و عملکردی در قلب زنان کم تحرک مشاهده شد، باید نگاه ویژه ای به برنامه های تمرین مقاومتی داشت.

واژگان کلیدی: عملکرد قلب، تمرین مقاومتی، زنان کم تحرک، اکوکاردیوگرام