



# سومین همایش ملی ورزنترو و بیماریها


۱۰-۹ آذر ۱۳۹۶  
جذیره کیش

عدم تاثیر یک وهله فعالیت ورزشی کششی بر پارامترهای همودینامیکی دختران جوان مبتلا به اضافه وزن و چاقی

بذیرفته شده برای بوستر

شناسه دیجیتال (DOI): 10.22059/NCED1396.2017.30677

نویسندگان

<sup>1</sup>رهرا گفتی : <sup>2</sup>علی صمدی

<sup>1</sup>دانشجو، دانشگاه شاهد

<sup>2</sup>هیات علمی، دانشگاه شاهد

چکیده

مقدمه: پس از یک جلسه فعالیت ورزشی فشار خون می‌تواند به کمتر از مقادیر پایه در زمان استراحت کاهش یابد که به این پدیده، کاهش فشار خون پس از فعالیت ورزشی (PEH) گفته می‌شود. تکرار منظم فعالیت ورزشی می‌تواند PEH را برای بیش از 24 ساعت حفظ کند که احتمالاً راهبرد غیردارویی موثری در برابر بیماری برفشار خونی است. از طرفی جمعیت‌های خاص مانند سالمندان و افراد مبتلا به چاقی ممکن است دارای محدودیت‌های فیزیکی و با اسکلتی-عضلانی باشند که مانع از شرکت منظم آنها در برنامه‌های فعالیت ورزشی بویا می‌شود. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک وهله فعالیت ورزشی کششی بر پارامترهای همودینامیکی دختران جوان مبتلا به اضافه وزن و چاقی بود.

روش‌شناسی: آزمودنی‌های تحقیق حاضر را 12 دختر مبتلا به اضافه وزن و چاقی (سن 23/08 سال، قد 160 سانتی‌متر، وزن 78/70 کیلوگرم، شاخص توده بدنی 30/64 کیلوگرم بر متر مربع) تشکیل دادند که به شکل هدفمند از میان افراد دارای BMI  $\geq 25$  انتخاب شدند. آزمودنی‌ها دو روز - روز اول به عنوان کنترل و در روز دوم به عنوان تمرین شرکت کردند؛ گروه تمرین یک جلسه فعالیت ورزشی کششی کل بدن، شامل گروه‌های عضلانی بزرگ (گردن، شانه و سینه، شکم و پشت، ران، ساق و مچ پا) را به مدت 70 دقیقه انجام دادند. پس از 15 دقیقه استراحت در حالت نشسته، سنجش‌های فشار خون سیستولی (SBP) و دیاستولی (DBP) و ضربان قلب (HR) توسط فشارسنج دیجیتال از دست چپ افراد گرفته شد و در دقایق 0، 15، 30، 45 و 60 نیز سنجش‌ها تکرار شدند. پس از بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها با آزمون K-S، از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل داده‌ها استفاده شد ( $\alpha \leq 0/05$ ).

یافته‌ها: نتایج نشان داد یک جلسه فعالیت ورزشی کششی باعث عدم تغییر معنادار SBP، DBP، HR، میانگین فشار شریانی و حاصل‌ضرب دوگانه (RPP) شد ( $P > 0/05$ ). با این حال تغییرات SBP و HR و RPP در دوره پس از فعالیت ورزشی در مقایسه با قبل از فعالیت روند کاهشی داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد یک وهله فعالیت ورزشی کششی تاثیر معناداری بر پارامترهای همودینامیکی دختران جوان مبتلا به اضافه وزن و چاقی ندارد. با وجود این، روند کاهشی مشاهده شده در SBP، HR، RPP پیشنهاد کننده تاثیر احتمالی مثبت فعالیت ورزشی کششی بر سیستم قلبی-عروقی است که نیاز به پژوهش‌های بیشتر دارد.

کلیدواژه‌ها

واژگان کلیدی: فعالیت ورزشی کششی؛ پارامترهای همودینامیکی؛ اضافه‌وزن؛ چاقی