

تأثیر دو دوره تمرین مقاومتی بر برخی شاخص‌های مربوط به سلامتی قلبی زنان کم‌تحرک

مجری: فاطمه شب‌خیز

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، ۱۳۹۴

مقدمه: فعالیت ورزشی محرکی برای بهبود عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی است. شواهد بدست آمده نشان می‌دهد که ورزش منظم و با شدت متوسط در پیشگیری اولیه و ثانویه بیماری‌های قلبی و عروقی مفید است. بنابراین هدف از اجرای تحقیق حاضر بررسی تأثیر طول دوره تمرینات مقاومتی بر برخی شاخص‌های ساختاری و همودینامیکی قلب زنان کم‌تحرک در شهر تهران بود.

روش پژوهش: از نوع نیمه تجربی با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی بود. ۳۰ زن کم‌تحرک به طور تصادفی به سه گروه مقاومتی ۶ هفته‌ای (۱۰ نفر)، مقاومتی ۴ هفته‌ای (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 استراحت‌های ۲ دقیقه‌ای در ۳ جلسه (۴ هفته‌ای) و ۲ جلسه (۶ هفته‌ای) در هفته بود. خصوصیات مورفولوژیک، عملکرد سیستمولیک و عملکرد دیاستولیک قلب توسط اکوکاردیوگرافی D-2 اندازه‌گیری شد.

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

نتیجه‌گیری: 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 بین‌دو بطن و کاهش اندازه پایان سیستمولیک بطن چپ شود که همگی احتمالاً موجب افزایش کارکرد و سلامت قلب دختران کم‌تحرکی که در پژوهش ما شرکت کردند، می‌شود. البته پژوهش‌های دیگری نیاز است تا تأثیر این نوع تمرینات را بر شاخص‌های همودینامیک قلب زنان کم‌تحرک بررسی کنند.

توصیه بالینی: از آنجاکه پیشرفت در برخی از متغیرهای مورفولوژیک و عملکردی در قلب زنان کم‌تحرک مشاهده شد، باید نگاه ویژه‌ای به برنامه‌های تمرین مقاومتی داشت.

واژگان کلیدی: عملکرد قلب، تمرین مقاومتی، زنان کم‌تحرک، اکوکاردیوگرام