

تاثیر ۸ هفته ورزش هوازی صبحگاهی منظم بر هموسیستئین، چربی خون و حداکثر اکسیژن مصرفی جوانان غیر ورزشکار نابینا و کم بینا

امیری جومی لو، رحمان^۱، علیزاده، ولی^۲، احمدنژاد، محرم^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه علامه طباطبایی ۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد هماتولوژی، سازمان انتقال خون ایران

1- Amiri.rahman20@yahoo.com

مقدمه: اختلال بینایی که به عنوان نابینایی و کم بینایی از آن یاد می شود، یکی از شایع ترین معلولیت ها و علل ناتوانی عملکردی در میان افراد بالغ است که تحرک و فعالیت های روزمره را تحت تاثیر قرار داده و سبب بروز امراض مختلف ناشی از کم تحرکی می شود. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر ۸ هفته ورزش هوازی صبحگاهی منظم بر هموسیستئین، چربی خون و حداکثر اکسیژن مصرفی جوانان غیر ورزشکار نابینا و کم بینا بود.

روش شناسی: مطالعه حاضر از نوع کار آزمایشی بالینی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بدون گروه شاهد بر روی ۱۵ نفر از جوانان غیر ورزشکار نابینا و کم بینا، با میانگین سنی $18/8 \pm 1/5$ سال که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند انجام شد. برنامه تمرینی شامل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت های هوازی با شدت ۸۰-۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره سه بار در هفته بود. پیش و پس از ۸ هفته فعالیت هوازی منظم از آزمودنی ها نمونه خونی، نمونه ادرار و تست بالک گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل یافته ها از تی وابسته استفاده شد. **یافته ها:** پس از ۸ هفته فعالیت بدنی منظم تغییر معنی داری در کلسترول HDL، کلسترول LDL و هموسیستئین مشاهده نشد. اما تغییر معنی داری در تری گلیسرید و حداکثر اکسیژن مصرفی به وجود آمد ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد تمرین هوازی بر غلظت هموسیستئین، HDL-C و LDL-C جوانان با نقص بینایی تاثیری ندارد. اما $VO_2 \max$ آنان را افزایش و تری گلیسرید را کاهش می دهد. لذا پیش بینی فراهم ساختن امکانات جهت انجام فعالیت های منظم ورزشی در طول هفته برای این افراد توصیه می شود.

واژه های کلیدی: نابینا، هموسیستئین، چربی خون، حداکثر اکسیژن مصرفی

منابع

- بهرام محمد ابراهیم و همکاران (۱۳۹۲). تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر میزان هموسیستئین و حداکثر اکسیژن مصرفی در مردان جوان غیر ورزشکار. ماه نامه فیض، دوره ۱۷، ش ۲، ص ۱۵۶-۱۴۹
- Salomao SR, Mitsuhiro MR, Belfort JR (2009). Visual impairment and blindness: an overview of prevalence and causes in Brazil. An Acad Bras Cienc; 81(3): 539-49