

تاثیر یک دوره تمرینات ورزشی شدت متوسط روی شاخص های پیش التهابی و روانی در زنان یائسه

شرابیانی، سودابه، ترتیبیان، بختیار

مقدمه: زنان در دوران یائسگی سطوح بالای سیتوکین های پیش التهابی از جمله IL-6 و همچنین به دلیل سبک زندگی بی تحرک حالات روانی منفی از جمله استرس و افسردگی را تجربه می کنند. تحقیقات نشان داده اند که فعالیت ورزشی منظم با شدت کم و متوسط سطوح مارکرهاي پیش التهابی را در افراد مسن کاهش می دهد و همچنین سلامت روانی را بهبود می بخشد. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تمرینات شدت متوسط بر روی شاخص های پیش التهابی و روانی در زنان یائسه می باشد.

روش شناسی: در این پژوهش ۴۰ زن یائسه سالم و بی تحرک در قالب دو گروه کنترل (۱۰ نفر) و آزمایش (۱۰ نفر) شرکت نمودند. آزمودنیهای گروه آزمایش، برنامه تمرینی شامل تمرین پیاده روی روی تردمیل را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه (MHR)، ۳ جلسه در هفته و به مدت ۱۲ هفته اجرا کردند. نمونه های خونی قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینی برای اندازه گیری سطوح IL-6 و CRP جمع آوری گردید. برای اندازه گیری علائم روانی از پرسشنامه ۱۰ سوالی درک فشار و پرسشنامه افسردگی بک (BDI) استفاده گردید.

یافته ها: نتایج پژوهش حاضر بهبود معنی داری را در درک فشار ($P=0.001$) و علائم افسردگی ($P=0.001$) در گروه آزمایش به دنبال ۱۲ هفته تمرین روی تردمیل را نشان داد. همچنین کاهش معنی داری در سطوح IL-6 ($P=0.001$) و CRP ($P=0.001$) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به دنبال برنامه تمرینی مشاهده گردید.

نتیجه گیری: در مجموع یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که، تمرینات ورزشی شدت متوسط می تواند به عنوان یک سبک زندگی موثر شاخص های التهابی و متغیرهای روانی را در زنان یائسه بهبود بخشد.

منابع

1. Oberbach, A., Tonjes, A., Kloting, N., Fasshauer, M., Kratzsch, J., Busse, M. W. et al. (2006). Effect of a 4 week physical training program on plasma concentrations of inflammatory markers in patients with abnormal glucose tolerance. *Eur.J.Endocrinol.*, 154, 577-585
2. Pierce, G. L., Schofield, R. S., Casey, D. P., Hamlin, S. A., Hill, J. A., & Braith, R. W. (2008). Effects of exercise training on forearm and calf vasodilation and proinflammatory markers in recent heart transplant recipients: a pilot study. *Eur.J.Cardiovasc.Prev.Rehabil.*, 15, 10-18.