

اثر تعاملی ۸ هفته تمرین پیلاتس به همراه مصرف پودر گیاهی کرفس بر سطوح استراحتی کاتپسین S، سیستماتین C و CRP در زنان غیرفعال

اسلامیان، گلارا^۱، فرزانی، پروین^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین ورزشی پیلاتس و مکمل کرفس بر سطوح سیستماتین C، کاتپسین S و CRP در پلاسمای زنان غیرفعال بود.

روش‌شناسی: جامعه آماری شامل زنان سالم غیرفعال دارای اضافه وزن ۲۲ تا ۴۲ ساله شهرستان قائم شهر بود، که ۲۸ زن داوطلب پس از معاینات لازم و تایید شرایط ورود به پژوهش، به صورت نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی به گروه‌های ۷ نفره تمرین، مکمل، تمرین + مکمل و کنترل تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل یک ساعت تمرین پیلاتس، ۳ جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته بود. آزمودنی‌های گروه‌های مکمل و تمرین پیلاتس + مکمل، پس از صرف غذا به همراه یک لیوان مایعات، کپسول حاوی ۱/۳ گرم دانه‌های کرفس پودر شده را ۳ بار در روز و به مدت ۸ هفته میل نمودند. نمونه‌های خونی آزمودنی‌ها، جهت اندازه‌گیری شاخص‌های مورد نظر بدنبال ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه در دو مرحله پیش و پس از آزمون جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون t وابسته تحلیل شد. سطح معناداری نیز برای تمام محاسبات $p < 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میزان غلظت سیستماتین C، کاتپسین S و CRP در گروه مکمل، تمرین و تمرین-مکمل کاهش معناداری یافت ($p < 0/05$) ولی در گروه کنترل چنین تغییری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: به طور کلی نتایج نشان داد اجرای پروتکل‌های غیردارویی از قبیل تمرینات بدنی پیلاتس به همراه مصرف مکمل دارویی گیاه دانه کرفس به ویژه ترکیبی از این دو رویکرد غیردارویی موجب کاهش وزن و سیستماتین C، کاتپسین S و CRP در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن می‌شود که به دنبال آن ممکن است موجب کاهش التهاب در زنان غیرفعال گردد.

واژه‌های کلیدی: تمرین پیلاتس، کرفس، شاخص‌های التهابی، زنان غیرفعال