



تأثیر شش هفته ورزش هوازی بر کاهش چربی خون زنان غیر فعال مبتلا به فشار خون بالا

حمیدرضا قزلسفلو^۱، معصومه بزی^۲، رضا نعمتی^۳، زهرا هراتی سالاری^۴

۱-استادیار گروه علوم ورزشی دانشگاه گنبد کاووس

۲و۳-دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه گنبد کاووس

چکیده

در عصر حاضر فشار خون بالا مهم ترین عامل خطر زایی بیماری قلبی-عروقی در افراد، خصوصا زنان کارمند می باشد. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر شش هفته ورزش هوازی بر کاهش چربی خون زنان کارمند مبتلا به فشار خون بالا می باشد. به همین منظور تعداد ۳۰ نفر از کارمندان زن آموزش و پرورش استان گلستان مبتلا به هایپر لیپیدمی (LDL, TG) و فشار خون بیش از ۱۴۰/۷۰ میلی متر جیوه با دامنه سنی (M= ۵۰-۳۵) سال به صورت هدفمند در پژوهش حاصل شرکت کردند. این بیماران به صورت تصادفی ساده به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و آزمون t مستقل استفاده گردید. کلیه عملیات آماری در سطح اطمینان (p≤ ٪۹۵) انجام گردید. گروه تجربی در برنامه ی تمرین ۶ هفته ای زیر بیشینه شرکت کردند. از هر دو گروه تجربی و کنترل در قبل و بعد از شروع برنامه ی توان بخشی، پیش آزمون و پس از آزمون به منظور اندازه گیری چربی های خون به عمل آمد. نتایج تحقیق نشان داد که (LDL, TG, TC) پس از ۶ هفته تمرین به طور معنی داری کاهش یافت اما HDL افزایش معنی داری نشان نداد.

واژگان کلیدی: چربی خون بالا- فشار خون زیاد- تمرین زیر بیشینه- زنان کارمند کم تحرک