

تأثیر تمرینات پیلاتس بر سطوح سرمی شاخص‌های آنزیمی آسیب کبدی در زنان دارای اضافه وزن

فاطمه سخایی^۱، حسین عابد نطنزی^۲

^۱ کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

چکیده

امروزه، اضافه به عنوان یکی از شاخص‌های التهاب سیستمی زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف شناخته شده است. البته به نقش فعالیت‌های بدنی اصولی در جهت کاهش وزن و اضافه وزن تأکید شده است. لذا، هدف تحقیق حاضر تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر فعالیت سطوح سرمی آنزیم‌های کبدی (ALT,AST,ALP) زنان دارای اضافه وزن است. روش تحقیق از نوع طرح‌های نیمه تجربی - بنیادی و به روش آزمایشگاهی است که با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفته است. از بین جامعه آماری تحقیق که شامل کلیه زنان غیرفعال دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال با شاخص توده‌ی بدنی ۲۵-۳۰ کیلوگرم بر مترمربع و فاقد هرگونه بیماری‌های التهابی، قلبی - عروقی، متابولیکی و کلیوی بودند، تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش با توجه به معیارهای ورود به تحقیق به صورت تصادفی انتخاب و سپس به شکل تصادفی ساده و همگن شده در یکی از دو گروه ۱۴ نفر جای گرفتند. پروتکل تمرینات پیلاتس به مدت هشت هفته، هفته‌ای ۳ جلسه به مرحله اجرا در آمد. اطلاعات لازم توسط آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی استاندارد در دو مرحله (پیش و پس‌آزمون) جمع‌آوری و اندازه‌گیری شدند. سنجش ALT و AST با استفاده از کیت آنزیمی بایورکس انگلستان با روش IFCC، صورت گرفت. ALP نیز به طور تمام اتوماتیک با استفاده از کیت آنزیمی بایورکس انگلستان با روش DGKC، اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (شاپیروویلیک و تی مستقل) در سطحی معنی‌داری $\alpha = 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش حاضر، نشان داد که، هشت هفته تمرینات پیلاتس باعث کاهش سطوح سرمی آنزیم‌های کبدی (ALT, AST و ALP) در زنان دارای اضافه وزن می‌گردد. و با توجه به اینکه هشت هفته تمرینات پیلاتس باعث کاهش درصد چربی بدن، وزن بدن، BMI نیز، شده است و این تغییرات ایجاد شده از دلایل اصلی کاهش سطوح سرمی آنزیم‌های کبدی (ALT, AST و ALP) بوده است، لذا، پرداختن تمرینات پیلاتس به مدت هشت هفته توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: تمرینات پیلاتس، آنزیم‌های کبدی، اضافه وزن

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۶، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۹-۱