

## چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین اثر تمرین هوازی فزاینده بر کورتیزول و DHEA بزاقی و ضربان قلب و فشار خون ریکاوری زنان تمرین کرده و تمرین نکرده بود.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۰ نفر زن غیرورزشکار و ورزشکار (ایروبیکی کار) با دامنه سنی ۲۰-۳۵ سال که به صورت هدفمند انتخاب شدند. گروه تمرین کرده شامل ۱۵ دقیقه گرم کردن، همانند گروه تمرین نکرده بود، با این تفاوت که در ریتم موزیک باهم فرق داشتند. در ۲۰ دقیقه آخر تمرین از استپ استفاده شد. تمام زنجیره ها با اجرای حرکات دست انجام شد. پیش و پس از آزمون اندازه گیری های کورتیزول و DHEA بزاقی و در سه نوبت فشارخون و ضربان قلب (۴۵ دقیقه قبل، بلافاصله و دقیقه ۱۰ ریکاوری) آزمودنی ها اندازه گیری شد. اطلاعات آماری از آزمون های تی همبسته، تی مستقل و آنالیز واریانس با اندازه گیری های تکرار شونده توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد.

نتایج نشان داد تفاوت معنی داری بین میزان کورتیزول بزاقی و DHEA و فشارخون سیستولیک و دیاستولیک زنان تمرین کرده و تمرین نکرده قبل و پس از تمرین هوازی فزاینده دیده نشد. اما در دو گروه در پیش و پس آزمون شاخص ضربان قلب تفاوت معنی دار بود ( $P=0/00$ ). در بین دو گروه بین تغییرات میزان کورتیزول بزاقی زنان تمرین کرده قبل و پس از تمرین هوازی فزاینده با تغییرات میزان کورتیزول بزاقی، DHEA و فشارخون سیستولیک و دیاستولیک زنان تمرین نکرده قبل و پس از تمرین هوازی فزاینده تفاوت معنی داری دیده نشد ( $P> 0/05$ ). اما بین دو گروه در شاخص ضربان قلب تفاوت معنی دار بود ( $P=0/00$ ).

نتیجه گیری: با توجه به اینکه تمرین هوازی فزاینده در متغیرهای کورتیزول بزاقی و DHEA و فشارخون سیستولیک و دیاستولیک تاثیر معنی داری نداشته اما موجب تغییر غیرمعنی دار در این شاخص ها شد و در متغیر ضربان قلب تاثیر معنی داری گذاشت.

کلید واژه: تمرین هوازی فزاینده، کورتیزول بزاقی، DHEA، فشارخون، ضربان قلب.