



A review of the role of exercise on cardiovascular changes in aging

Sahar Ghasemi pour(PhD)¹ , Mohammad Faramarzi (PhD)^{*1} 

1. Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding Author: M. Faramarzi(PhD)

Address: University of Isfahan, Azadi square, Isfahan, Iran.

Tel: +98 (31) 31-37932288. E-mail: m.faramarzi@spr.ui.ac.ir

Article Info ABSTRACT

Article Type: **Background and Objective:** Aging is associated with structural and functional changes in the cardiovascular system, which can increase the risk of mortality and heart disease and reduce functional capacity in the elderly. Evidence suggests that lifestyle factors, especially physical activity and exercise, can play an important role in improving cardiovascular function in the elderly. Exercise training has been recognized as an effective non-pharmacological strategy in promoting cardiovascular health. The aim of this study was to examine cardiovascular changes associated with aging and the effect of types of exercise, such as aerobic and resistance training, on cardiovascular function in the elderly.

Review Article

Received: Aug 26th 2025

Revised: Oct 18th 2025

Accepted: Nov 5th 2025

Published: Nov 17th 2025

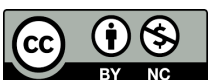
Methods: By searching for the keywords "aging, cardiovascular, exercise training" in the Normags, Magiran, SID, and Google Scholar databases, 14 relevant articles were selected. Research articles involving human samples (elderly people) that examined the effect of exercise training on cardiovascular health in the elderly—without the intervention of other factors such as nutrition, and excluding those with diabetes or weight gain—were included. Totally, 14 studies on humans were conducted, involving 2454 participants.

Findings: The research showed that exercise training, regardless of type and intensity, has positive effects on the structure and cardiovascular function of the elderly. These exercises help maintain functional capacity by modulating the consequences of aging.

Conclusion: Regular exercise can be part of prevention and treatment programs for heart disease in the elderly. Both resistance and aerobic training methods are effective for improving cardiovascular function in the elderly and preventing cardiovascular aging. It is recommended that these exercises be performed under the supervision of a specialist.

Keywords: Aging, Exercise training, Cardiovascular, Cardiovascular aging, Cardiovascular diseases

Cite this article: Faramarzi M. A review of the role of exercise on cardiovascular changes in aging. *Caspian Journal of Health and Aging*. 2025; 10 (2): 17-36. DOI: 10.22088/cjhaa.10.2.1





مروری بر نقش فعالیت ورزشی در تغییرات قلبی عروقی در سالمندی

سحر قاسمی پور (PhD)^۱، محمد فرامرزی (PhD)^{*۱}

۱. دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله مروری	سابقه و هدف: افزایش سن با تغییرات ساختاری و عملکردی در سیستم قلبی عروقی همراه است که می‌تواند خطر ابتلا به مرگومیر و بیماری‌های قلبی در سالمندان را افزایش و ظرفیت عملکردی را کاهش دهد. شواهد نشان می‌دهند که عوامل سبک زندگی، به‌ویژه فعالیت بدنی و ورزش، می‌توانند نقش مهمی در بهبود عملکرد قلبی عروقی سالمندان داشته باشند. تمرینات ورزشی به عنوان راهکار غیردارویی مؤثر، در ارتقاء سلامت قلبی عروقی شناخته شده‌اند. این مطالعه به بررسی تغییرات قلبی عروقی همراه با سالمندی و اثر انواع ورزش، مانند تمرینات هوازی و مقاومتی، بر عملکرد قلبی عروقی در سالمندان می‌پردازد.
دریافت: ۱۴۰۴/۶/۴	مواد و روش‌ها: با جست‌وجوی کلیدواژه‌های "سالمندی، قلب و عروق، تمرینات ورزشی" در پایگاه‌های نورمگز، مگیران، SID و گوگل اسکالر، ۱۴ مقاله مرتبط انتخاب شد. مقالات پژوهشی، مقالات با نمونه‌های انسانی (افراد سالمند)، مطالعاتی که به اثر تمرینات ورزشی بدون دخالت عوامل دیگر مانند تغذیه بر سلامت قلب و عروق در سالمندان و همچنین بدون بیماری‌های دیابت و یا افزایش وزن پرداخته بودند انتخاب شدند. ۱۴ مطالعه بر انسان‌ها با مجموع ۲۴۵۴ فرد انجام شده است.
اصلاح: ۱۴۰۴/۷/۲۶	یافته‌ها: پژوهش‌ها نشان دادند که تمرینات ورزشی، صرف نظر از نوع و شدت، تأثیرات مثبتی بر ساختار و عملکرد قلبی عروقی سالمندان دارند. این تمرینات با تعدیل پیامدهای پیری، به حفظ ظرفیت عملکردی کمک می‌کنند.
پذیرش: ۱۴۰۴/۸/۱۴	نتیجه‌گیری: ورزش منظم می‌تواند بخشی از برنامه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی در سالمندان باشد. هر دو شیوه تمرین مقاومتی و هوازی بر عملکرد قلبی عروقی سالمندان و پیشگیری از سالمندی قلب و عروق مؤثر است. توصیه می‌شود این تمرینات تحت نظر متخصص اجرا شوند.
انتشار: ۱۴۰۴/۸/۲۶	واژه‌های کلیدی: سالمندی، تمرینات ورزشی، قلب و عروق، سالمندی قلب و عروق، بیماری‌های قلبی عروقی

استناد: محمد فرامرزی. مروری بر نقش فعالیت ورزشی در تغییرات قلبی عروقی در سالمندی. مجله سلامت و سالمندی خزر، ۱۴۰۴؛ ۱۰ (۲): ۳۶-۱۷.

تفکیک پروتکل تمرین ورزشی بررسی شدند. روش پژوهش به صورت تحلیلی و بدون انجام روش آماری انجام شده است. جزئیات پژوهش‌های انجام شده مربوط به اثر فعالیت ورزشی در جدول ۲ ارائه و در ادامه در مورد نتایج مهم این پژوهش‌ها بحث شده است.

بررسی مقالات با کلیدواژه‌های فارسی: سالمندی، قلب و عروق، قلب سالمند، بیماری قلبی عروقی، تمرین مقاومتی، تمرین هوازی، تمرین استقامتی و تمرینات ورزشی و کلیدواژه‌های انگلیسی: Aging, Exercise, Cardiovascular, Aged heard, Endurance exercise, Aerobic exercise, Exercise training, Cardiovascular Diseases.

انتخاب مقالات بر اساس معیارهای ورود: مقالات پژوهشی، مقالات با نمونه‌های انسانی (افراد سالمند) و مطالعاتی که به اثر تمرینات ورزشی بدون دخالت عوامل دیگر مانند تغذیه بر سالمندان و همچنین بدون بیماری‌های دیابت و یا افزایش وزن پرداخته بودند و همچنین مقالاتی که به اثر فعالیت بدنی بر تغییرات قلبی عروقی در سالمندی پرداختند انتخاب شدند

تعداد مقالات مورد بررسی: ۱۴

شکل ۱. روند نمای بررسی مقالات

یافته‌ها

با مطالعه مطالعات مرتبط، نشانه‌های مولکولی پیری قلبی، سالمندی قلبی عروقی شامل بروز این رویدادها در سالمندی، تغییراتی که همراه با سالمندی در سیستم قلبی عروقی به وجود می‌آید، پاتوفیزیولوژی دینامیک آنورت و بطن چپ در سیستم قلبی عروقی و سپس نقش فعالیت بدنی در سلامت قلبی عروقی و در نهایت اثرات فعالیت بدنی بر سالمندی قلبی عروقی مورد بررسی قرار گرفت.

نشانه‌های مولکولی پیری قلبی

رویدادهای مولکولی پیری قلبی به شدت به هم پیوسته هستند و در اختلال عملکرد عروقی و قلبی در بیماران مسن نقش دارند. وجود سلول‌های پیر در دیواره عروق و قلب می‌تواند در کاهش ساختاری و عملکردی سیستم قلبی عروقی با افزایش سن نقش داشته باشد (۱۰). کوتاه شدگی تلومری: شواهد زیادی کوتاه شدن تلومری را در پیری سلولی نشان می‌دهند. تلومرها از توالی‌های نوکلئوتیدی تکراری (TTAGGG) در انتهای کروموزوم‌های پستانداران تشکیل شده‌اند که با جلوگیری از زوال یا ادغام با کروموزوم‌های همسایه، پایداری و یکپارچگی کروموزوم را حفظ می‌کنند (۱۱). هر تقسیم سلولی، DNA تلومری را کوتاه می‌کند تا زمانی که در یک طول بحرانی، سلول‌ها عملکرد پوششی خود را در انتهای کروموزومی از دست بدهند و موجب آسیب DNA، پیری سلول و در نهایت آپوپتوز شوند. کوتاه شدن تلومر ارتباط ویژه‌ای با بیماری‌های قلبی عروقی دارد. طول تلومر لکوسیت (LT) با پیری سلول‌های عروقی، تنگی دریچه آنورت، عوامل خطر قلبی عروقی (مانند فشارخون بالا، دیابت نوع ۲، چاقی و سیگار کشیدن) و خطر وقایع آتروترمبوتیک مرتبط است (۱۲).

استرس اکسیداتیو میتوکندری: تولید بیش از حد ROS توسط میتوکندری احتمالاً در پیری سلولی نقش دارد (۱۳). این فرایند باعث پیری، آسیب DNA، التهاب و مرگ سلولی می‌گردد (۱۴). ناپایداری ژنومی: آسیب‌های ژنتیکی در طول زندگی احتمالاً نقش مهمی در پیری دارد. تغییرات ژنومی به ۳ دسته اصلی تقسیم می‌شوند: آسیب شیمیایی به DNA ژنومی، جهش‌ها (مثلاً اضافه شدن، حذف یا جایگزینی بخش‌هایی از کد ژنتیکی) و تغییرات اپی‌ژنتیکی که فعالیت ژن را بدون تأثیر بر توالی DNA تغییر می‌دهند (۱۵). ناپایداری ژنومی به ویژه بر سیستم قلبی عروقی

تأثیر می‌گذارد (۱۶). بازسازی کروماتین: بازسازی اپی‌ژنتیکی می‌تواند برنامه‌های رونویسی دخیل در استرس اکسیداتیو، التهاب، رگ‌زایی و متابولیسم سلولی را از مسیر خارج کنند و در نتیجه موجب تقویت مسیرها و ویژگی‌های ناسازگار پیری عروقی را شود (۱۷). تغییرات کروماتین شامل متیلاسیون DNA و تغییرات هیستون پس از ترجمه است. متیلاسیون DNA که شامل اضافه شدن یک گروه متیل به نوکلئوتیدهای DNA است، با تأثیر بر دسترسی کروماتین به دستگاه رونویسی، رونویسی ژن را سرکوب می‌کند. متیلاسیون DNA با افزایش سن در انسان‌ها به تدریج کاهش می‌یابد، در حالی که میزان دمتیلاسیون با سن رابطه معکوس دارد (۱۸).

سالمندی قلبی عروقی Cardiovascular aging: در سالمندان، افزایش سن با تغییرات فیزیولوژیکی در قلب و عروق همراه می‌باشد که ممکن است منجر به کاهش عملکرد قلبی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی گردد. سالمندی قلبی عروقی یک فرآیند پویا است که توسط مکانیسم‌های متعددی ایجاد می‌شود و شامل تغییر تدریجی در عملکرد و ساختار قلب و اختلال در هموستاز قلبی عروقی است (۴). فرایند سالمندی قلب با سفت شدن عضله قلب به علت افزایش اندازه سلول‌های عضلانی بطن‌ها همراه با کاهش تعداد این سلول‌ها همراه است. همچنین ماتریکس بین سلولی و کلاژن زیاد شده و ماهیچه قلب دچار فیبروز می‌شود. این تغییرات ساختمانی به تدریج منجر به افزایش ضخامت دیواره بطن چپ می‌گردد (۱۹).

به‌طور خلاصه، رگ‌ها و قلب با افزایش سن سفت‌تر می‌شوند که باعث بروز CVD می‌گردد (۴). فرایند سالمندی قلب با سفت شدن عضله قلب به علت افزایش اندازه سلول‌های عضلانی بطن‌ها همراه با کاهش تعداد این سلول‌ها همراه است. همچنین ماتریکس بین سلولی و کلاژن زیاد شده و ماهیچه قلب دچار فیبروز می‌شود. این تغییرات ساختمانی به تدریج منجر به افزایش ضخامت دیواره بطن چپ می‌گردد (۲۰). همچنین افزایش توده و حجم بطن چپ که با سالمندی اتفاق می‌افتد می‌تواند به علت افزایش اندازه میوسیت و تکثیر ماتریکس اطراف میوسیت است که می‌تواند به تعداد و عملکرد فیبروبلاست‌های قلبی مرتبط باشد (۲۱).

سالمندی قلبی عروقی (سالمندی قلب و عروق) با کاهش تدریجی فرآیندهای فیزیولوژیکی در سطوح مولکولی، سلولی و بافتی مشخص می‌شود. دو عامل کلیدی در این فرآیند نقش دارند: افزایش تدریجی و مداوم التهاب و استرس اکسیداتیو. این فرآیندها با پاتوفیزیولوژی بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با افزایش سن، مانند فشارخون بالا، انفارکتوس حاد میوکارد و سکته مغزی مرتبط هستند (۴).

سالمندی عروقی با شکست در مسیرهای سیگنالینگ مرتبط است که برای عملکرد فیزیولوژیکی سیستم عروقی ضروری است. این شکست‌ها ناشی از تغییرات دینامیکی در خواص مکانیکی، ساختاری و عملکردی دیواره عروقی است که باعث ایجاد اختلال عملکرد اندوتلیال، التهاب، بازسازی عروق و سفتی شریانی می‌شود (۲۲). سالمندی عروق با تغییرات مهم دیواره عروقی مانند اختلال عملکرد اندوتلیال و افزایش ضخامت و سفتی شریان همراه است. اختلال عملکرد اندوتلیال شامل کاهش خواص گشادکننده عروق و ضد ترومبوتیک، با افزایش استرس اکسیداتیو و سایتوکین‌های التهابی، افزایش خطر تصلب شریانی و ترومبوز است (۴). افزایش سن منجر به بزرگ شدن سلول قلبی به علت افزایش بار عروقی مرتبط با سن و کشیدگی سلول‌ها ناشی از ریزش میوسیت‌های مجاور است. کشیدگی میوسیت‌ها و فیبروبلاست‌های قلبی باعث آغاز سیگنال‌دهی فاکتور رشد (مانند آنژیوتانسین II / β TGF) می‌شود که علاوه بر تعدیل رشد سلول و تولید ماتریکس منجر به آپوپتوز می‌گردد (۲۱). از طرفی در سالمندی هموستاز کلسیم که در جفت شدن تحریک انقباض عضله قلبی نقش دارد تغییر می‌کند. در طول سالمندی مقدار جریان کانال کلسیم نوع L به موازات بزرگ شدن میوسیت قلبی افزایش می‌یابد که منجر به چگالی جریان کانال کلسیم نوع L بدون تغییر می‌شود (۲۳).

آپوپتوز فرایندی بسیار منظم است که منجر به مرگ سلولی می‌گردد و باعث از دست دادن سلول‌های میوکارد شده و از نکرروز قابل تمایز است. میوسیت‌های قلبی که متمایز شده‌اند ظرفیت آپوپتوز را حفظ می‌کنند. از دست دادن حتی مقدار کمی از حجم سلول قلبی بر عملکرد قلبی در دراز مدت اثر دارد. سالمندی منجر به از دست دادن میوسیت‌ها می‌گردد. محرک‌های زیادی برای مرگ سلولی برای مثال افزایش رادیکال‌های آزاد وجود دارد. افزایش رادیکال‌های آزاد با افزایش سن می‌تواند منجر به آپوپتوز کاردیومیوسیت گردد. افزایش بیش از حد سطوح نورآدرنالین با سالمندی و همچنین فعال شدن سیستم رنین آنژیوتانسین (Renin Angiotensin System (RAS در شروع آپوپتوز نقش دارد (۲۴). تغییرات در آناتومی و فیزیولوژی قلبی عروقی که با افزایش سن رخ می‌دهد و مسئول تغییرات در عملکرد قلبی عروقی است در جدول شماره ۱ نشان داده شده است (۲۵).

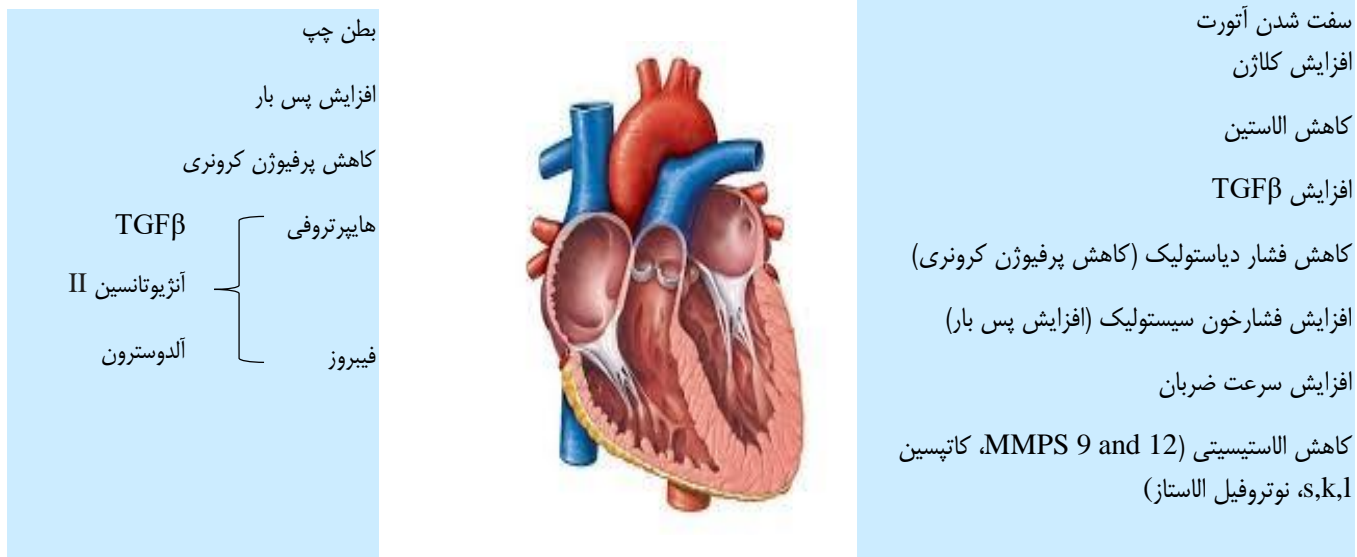
جدول ۱. تغییرات سالمندی در سیستم قلبی عروقی و نتیجه آن

تغییرات	نتیجه
کاهش انطباق پذیری شریانی	افزایش پس بار روی بطن چپ و پیشرفت هیپرتروفی بطن چپ
هایپرتروفی سلول عضلانی قلبی، افزایش فیبروز بینابینی، از دست رفتن میوسیت های قلبی، تأخیر در غیرفعال شدن کانال های جریان کلسیم از نوع L	افزایش کلسیم سیستولیک، حفظ انقباض پذیری، طولانی شدن پتانسیل عمل، تأخیر در استراحت، کاهش انطباق پذیری بطن چپ، افزایش سهم انقباض دهلیزی در حجم انتهای دیاستولیک بطن چپ
آپوپتوز سلول های ضربان ساز سینوسی دهلیزی، فیبروز، از دست دادن سلول های دسته تار هیس	ضربان قلب ذاتی آهسته تر، درجات مختلف بلوک شدن دهلیزی
فیبروز قلب و دریچه ها	اسکلروز و تنگی دریچه آئورت، مسدود شدن دهلیزی
کاهش پاسخ دهی به تحریک بتا آدرنرژیک، واکنش پذیری به بارورسپتورها و گیرنده های شیمیایی	افزایش کاتاکولامین های در گردش

با افزایش سن، آئورت به دلیل افزایش کلاژن و کاهش الاستین سفت می شود (شکل ۳). افزایش فعالیت فاکتور رشد تبدیل کننده (TGF)-b به تجمع کلاژن در دیواره آئورت کمک می کند. فعالیت الاستازهای مختلف، از جمله متالوپروتینازهای ماتریکس (MMPs)، مانند MMP-9 و MMP-12 و همچنین بیان بیش از حد پروتئینازهای سیستئین کاتپسین های S، K و L و الاستاز نوتروفیل سرین پروتئیناز که توسط سلول های انتهایی تولید می شود، همگی می توانند در کاهش الاستین نقش داشته باشند (۲۶). این تغییرات در ماتریکس خارج سلولی آئورت نقش مهمی در از دست دادن قابلیت اتساع آن دارد. این افزایش سفتی، امواج منعکس شده را افزایش داده و فشار سیستولیک را بالا می برد. با این حال، با افزایش سن فشار دیاستولیک تمایل به کاهش دارد. با افزایش سرعت موج نبض آئورت، فشار نبض افزایش می یابد (۲۷). در واقع، فشار نبض یک عامل خطر مستقل برای وقایع قلبی عروقی است (۲۸).

کاهش فشار دیاستولیک، میل به پرفیوژن کرونری را که عمدتاً در طول دیاستول رخ می دهد، کاهش می دهد و به ایجاد ایسکمی میوکارد کمک می کند. افزایش فشار سیستولیک با افزایش سن، پس بار بطن چپ (LV) را افزایش می دهد که عامل اصلی تعیین کننده نیاز اکسیژن میوکارد است. قرار گرفتن مزمن در معرض افزایش فشار سیستولیک منجر به هیپرتروفی بطن چپ می شود و باعث افزایش بیشتر نیاز اکسیژن میوکارد می شود. واسطه هایی مانند $TGF-\beta$ ، آنژیوتانسین II و آلدوسترون مینرالوکورتیکوئید، به صورت مکانیکی در هیپرتروفی و فیبروز در فشار بیش از حد بطن چپ نقش دارند.

از آنجایی که آترواسکلروز کرونری نیز با افزایش سن پیشرفت می کند، این محدودیت اضافی در عرضه اکسیژن اغلب افزایش تقاضای اکسیژن را که معمولاً در سیستم قلبی عروقی مسن دیده می شود، تشدید می کند (شکل ۴). علاوه بر تغییر عملکرد شریان های بزرگ، فشارخون مزمن باعث بازسازی ریزرگ های میوکارد می شود. ضخیم شدن غشای میانی شریان های میوکارد می تواند مانع از خونرسانی به بطن چپ و اختلال در حرکت عروق شود. این عواقب افزایش فشار سیستولیک و کاهش فشار دیاستولیک که معمولاً با افزایش سن همراه است، باعث ایسکمی میوکارد می شود.



شکل ۲. پاتوفیزیولوژی دینامیک آئورت و بطن چپ در سیستم سالمندی قلبی عروقی

فعالیت بدنی و ورزش نقش مهمی در سلامت قلبی عروقی دارد. ورزش دارای اثراتی چندوجهی است. فعالیت بدنی با شدت متوسط در کاهش فشارخون مؤثر است و می‌تواند سلامت قلبی عروقی را ارتقا دهد (۳۹). اثرات دیگر فعالیت‌های ورزشی بر سلامت قلبی عروقی شامل کاهش عوامل خطر قلبی عروقی و حوادث قلبی عروقی، کاهش استرس اکسیداتیو میوکارد، هیپرتروفی فیزیولوژیکی قلبی و افزایش پاسخ‌های عروقی، سازگاری‌های متابولیک و سیستمی می‌باشد. این اثرات در شکل ۵ نشان داده شده است.



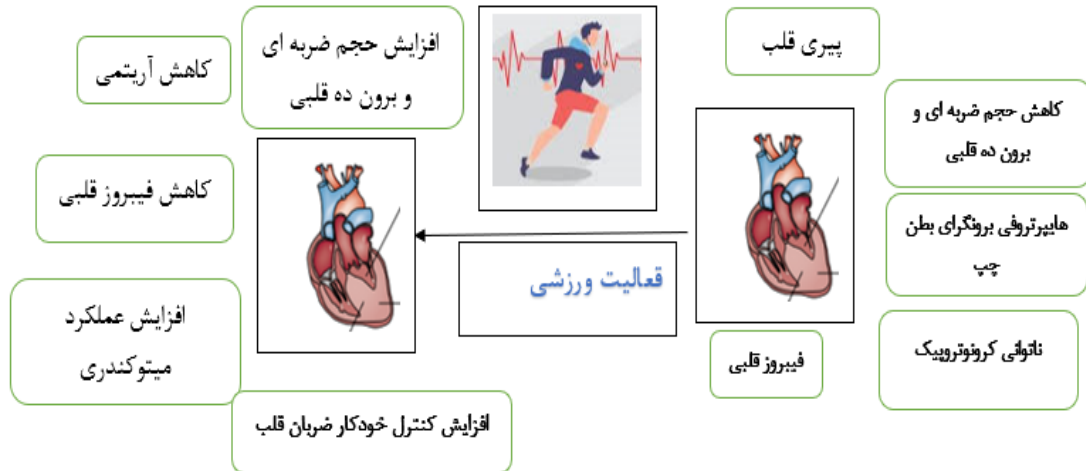
شکل ۳. اثرات ورزش بر سلامت قلبی عروقی

اثرات فعالیت بدنی بر سالمندی قلبی عروقی:

مزایای سلامتی فعالیت بدنی قرن‌هاست که شناخته شده است. اولین سوابق بررسی اثرات فعالیت بدنی بر سالمندی قلبی مربوط به دوران تمدن‌های باستانی است. هزاران سال‌ها پیش، بقراط اظهار داشت که کم تحرکی برای سلامتی زیان‌بار است (۳۰). برای اولین بار در سال ۱۹۱۳، آگوست کروگ و یوهانس August Krogh and Johannes Lindhard گزارش دادند ضربان قلب (HR) پس از شروع ورزش (اولین ضربان قلب پس از شروع کار عضلانی) سریعاً افزایش پیدا می‌کند و میزان افزایش ضربان قلب رابطه نزدیکی با شدت تمرین دارد. ورزش با بهبود عملکرد قلب همراه است و حتی ممکن است منجر به معکوس کردن و بازسازی قلب پاتولوژیک در افراد مسن گردد (۳۱). مکانیسم‌های عصبی مسئول برانگیختن تغییرات در جریان خروجی پاراسمپاتیک و سمپاتیک به قلب و عروق خونی است که منجر به افزایش HR، برونده قلبی، مقاومت کلی محیطی و فشارخون شریانی (BP) در پاسخ به انقباضات عضلانی می‌شود (۳۲).

در زمینه پاتولوژیک، آسیب ایسکمیک حاد و مزمن نشان داده شده است که به طور قابل توجهی در قلب‌های افراد تمرین کرده کاهش می‌یابد و حتی قلب‌هایی که به شدت از کار افتاده‌اند، پس از تمرین ورزشی بهبود زیادی نشان می‌دهند. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که ورزش می‌تواند اثرات مضر سالمندی در قلب را به تأخیر بیندازد یا تا حدی بازگرداند. مطالعات نشان می‌دهند که برنامه‌های تمرینی منظم می‌توانند به بهبود علایم بیماران با مشکلات قلبی کمک کرده و حتی درمان را تسریع ببخشند. ارتباط ورزش با کاهش عوامل خطرزای مرتبط با بیماری‌های قلبی، از جمله فشارخون بالا، چاقی و دیابت مورد توجه است (۳۳). ورزش منظم می‌تواند میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش و میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد (۳۴). فعالیت بدنی، ورزش و آمادگی قلبی تنفسی، با کاهش تمام علل مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی عروقی، خطر نارسایی قلبی و انفارکتوس میوکارد، سفت شدن شریان و سالمندی قلبی همراه است. فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند ظرفیت عملکردی قلب و عروق را بهبود داده و سالمندی قلب و عروق را کاهش دهد (۳۵). افزایش سطوح لیپیدها و/یا لیپوپروتئین‌ها در خون یک عامل خطر مهم برای CHD است. مطالعات زیادی نشان داده‌اند ورزش هوازی با کاهش در سطح TG و LDL، کلسترول و افزایش HDL خطر CHD را کاهش می‌دهد.

فعالیت ورزشی همچنین بر ترکیب HDL-C و بر انتقال معکوس C از سلول‌های محیطی به کبد تأثیر می‌گذارد تا به کاتابولیسم و دفع آن کمک کند. این فرآیند از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده است که تمرینات ورزشی متابولیسم چربی قلب را افزایش می‌دهد و از بیماری‌های قلبی عروقی محافظت می‌کند (۳۶). شکل ۶ اثر فعالیت ورزشی بر سالمندی قلب را نشان می‌دهد. نشان داده شده است که تمرینات استقامتی تأثیر چشمگیری بر پارامترهای پیری قلبی عروقی دارد. این اثرات در اکسیژن مصرفی بیشینه، پرخونگی دیاستولیک و آرامش و سفتی شریان دیده می‌شود (۲۴).



شکل ۶. اثر فعالیت ورزشی بر سالمندی قلب

با توجه به افزایش تعداد سالمندان در جهان و همراه بودن این دوره با سالمندی قلبی عروقی و بیماری‌های قلبی عروقی، داشتن فعالیت بدنی منظم عنصری حیاتی در سبک زندگی این افراد می‌باشد. مطالعه مروری حاضر به بررسی تغییرات قلبی عروقی همراه با سالمندی، اثر فعالیت‌های مختلف ورزشی بر عملکرد قلبی عروقی و قلب سالمندان در پنج سال اخیر اشاره دارد.

جدول ۲. مطالعات انجام شده درباره اثر تمرینات ورزشی بر قلب سالمند

ردیف	عنوان مقاله	نوع مطالعه	نویسنده و سال انتشار	جمعیت هدف	حجم نمونه	نتیجه مطالعه
۱	تأثیر شش هفته تمرینات هوازی منتخب بر برخی عوامل فیزیولوژیکی مردان سالمند	مداخله‌ای	خداکرمیان و همکاران (۳۷)۲۰۲۲	مردان سالمند	۴۸	شش هفته تمرینات هوازی باعث بهبود توان هوازی، ضربان قلب، فشارخون سیستولیک، گلبول قرمز و هموگلوبین در مردان سالمند گردید.
۲	مقایسه تمرین هوازی و ترکیبی (مقاومتی - هوازی) بر تغییرات عوامل آنژیوژنزی، آلكالین فسفاتاز و پروتئین واکنشگر C به عنوان عوامل خطر ساز بیماری قلبی - عروقی در مردان سالمند	مداخله‌ای	دلشاد و همکاران (۳۸)۲۰۲۱	مردان سالمند	۳۰	کاهش در CRP و $TGF-\beta$ در تمرینات هوازی و ترکیبی و ALP در دروه تمرینات هوازی متناسب با سن و شرایط این افراد، باعث سازگاری با استرس‌های جسمانی همچون ورزش و بهبود سلامت در سالمندان گردید.
۳	تأثیر ۲۱ هفته تمرین مقاومتی بر شاخص‌های ساختاری قلب زنان سالمند	مداخله‌ای	غوره دان و همکاران (۳۹)۲۰۱۹	زنان سالمند	۲۷	۶ هفته تمرین مقاومتی بر شاخص‌های ساختاری قلب (توده بطن چپ، ضخامت دیواره بین بطنی، توده بطن راست) زنان سالمند تأثیر معنی‌داری دارد.
۴	ورزش مقاومتی فشارخون را کاهش می‌دهد و عملکرد اندوتلیال عروقی را در افراد مبتلا به فشارخون بالا یا فشارخون مرحله ۱ بهبود می‌بخشد.	مداخله‌ای	بانکس و همکاران (۴۰)۲۰۲۴	افراد میانسال و سالمند	۲۶	نه هفته تمرین مقاومتی باعث بهبود ۴ تا ۸ میلی‌متر جیوه در BP سیستولیک و دیاستولیک در کنار بهبود عملکرد اندوتلیال عروقی و مقاومت محیطی کل بدون تأثیر بر سفتی شریان مرکزی یا عملکرد قلبی عروقی می‌شود.
۵	روش‌های مختلف تمرین ورزشی باعث بهبود عملکرد اندوتلیال مشابه در افراد مبتلا به فشارخون بالا یا فشارخون بالا می‌شود: یک کارازمایی بالینی تصادفی ورزش، اندوتلیوم و فشارخون	مداخله‌ای	پدرالی و همکاران (۴۱)۲۰۲۰	افراد سالمند مبتلا به پیش فشارخون یا فشارخون بالا	۴۲	روش‌های مختلف تمرین ورزشی به‌طور مشابه در بهبود عملکرد اندوتلیال و فشارخون مؤثر بودند. این تمرینات باعث کاهش فشارخون سیستولی و دیاستولی گردید.
۶	دوچرخه‌سواری تک‌پا با شدت بالا مشخصات عامل خطر بیماری قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد.	مداخله‌ای	گوردون و همکاران (۴۲)۲۰۱۹	میان‌سال سالم	۵۳	سه حالت ورزش دوچرخه‌سواری دو پا با شدت بالا، دو پا با شدت متوسط و تک‌پا با شدت بالا را می‌توان برای دستیابی به کاهش خطر قلبی عروقی در جمعیت سالخورده تجویز کرد.
۷	تأثیر تمرین مقاومتی بر فاکتورهای منتخب همودینامیکی و عملکردی سالمندان مرد ساکن آسایشگاه سالمندی کهپرئیک	مداخله‌ای	کرمی و همکاران (۴۳)۲۰۲۴	مرد سالمند	۲۴	۸ هفته تمرینات مقاومتی باعث کاهش فشارخون متوسط شریانی، کاهش حاصل ضرب ضربان در فشار و افزایش تغییرات اتساع عروقی ناشی از جریان خون می‌گردد.

ردیف	عنوان مقاله	نوع مطالعه	نویسنده و سال انتشار	جمعیت هدف	حجم نمونه	نتیجه مطالعه
۸	تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی هوازی بر سطح سرمی نیتریک اکساید و اندوتلین-۱ مردان سالمند با اضافه وزن	مداخله‌ای	محمدی و همکاران (۲۰۱۸) (۴۴)	مردان سالمند	۲۴	هشت هفته تمرین تناوبی هوازی با کاهش سطح اندوتلین-۱ سرمی و افزایش نیتریک اکساید باعث بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر بیماری آترواسکلروز می‌گردد.
۹	تأثیر توان بخشی قلب، هوازی و موازی بر شاخص‌های همودینامیکی و بیومکانیکی مردان سالمند دارای بیماری عروق کرونری	علی مقایسه‌ای	امیری و همکاران (۱۴۰۲) (۴۴)	مرد سالمند	۲۴	دو روش تمرین هوازی و موازی می‌تواند ظرفیت عملکردی، ضربان قلب استراحت و کسر تخلیه بطن چپ را در افراد مسن مبتلا به بیماری عروق کرونر را بهبود ببخشد.
۱۰	اثرات ورزش بر سلامت قلب سالمندان: یک تحلیل جامع	تحلیلی	العظمی و همکاران (۲۰۲۴) (۴۵)	افراد سالمند	۱۲۲۵	سطح بالای فعالیت بدنی منظم با کاهش خطر بیماری قلبی عروقی همراه است.
۱۱	ارتباط کیفیت خواب و فراوانی ورزش و خطر بیماری عروق کرونر قلب در سالمندان شهری چینی: تجزیه و تحلیل ثانویه داده‌های مقطعی	تحلیلی	Lin و همکاران (۲۰۲۳) (۴۶)	افراد سالمند	۶۷۸	میزان ابتلا به عروق کرونر قلبی در افراد سالمند با کاهش میزان فعالیت بدنی در این افراد افزایش می‌یابد.
۱۲	تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا در مقابل تمرین تناوبی با شدت متوسط بر عملکرد، ضربان قلب استراحت و فشارخون زنان مسن		Coswig و همکاران (۲۰۲۰) (۴۷)	افراد سالمند	۴۶	هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا باعث کاهش بیشتری در فشارخون و ضربان قلب استراحت نسبت به تمرینات با شدت متوسط در زنان مسن گردید.
۱۳	رفتار قلبی و تغییرپذیری ضربان قلب در افراد مسن مبتلا به فشارخون بالا در طول ورزش هوازی: یک مطالعه کنترل شده غیر تصادفی	مداخله‌ای	D Anrade (۲۰۲۲) (۴۸)	افراد سالمند	۸۴	مدولاسیون اتونومیک و تغییرپذیری کلی ضربان قلب بین افراد مسن بدون بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک و افراد مبتلا به فشارخون بالا پس از یک جلسه تمرین هوازی تغییری نداشت. افراد مسن بدون بیماری‌های متابولیک کاهشی در مدولاسیون پاراسمپاتیک و تغییرپذیری کلی بین زمان استراحت و ۵ دقیقه ریکاوری نشان دادند. با این حال تا ۳۰ دقیقه ریکاوری پس از ورزش، فعالیت پاراسمپاتیک خود را بازیابی کردند.
۱۴	ارتباط بین سطح فعالیت بدنی و عوامل خطرزای قلبی-عروقی در مردان سالمند	توصیفی	رحمانی قبادی و همکاران (۱۳۹۳) (۴۹)	مردان سالمند غیر ورزشکار سالم	۱۲۳	افزایش در سطوح فعالیت بدنی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (کاهش درصد چربی بدن، BMI، WHR، TC، LDL، HDL فشارخون سیستولیک و دیاستولیک و افزایش HDL مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

تمرینات هوازی و تغییرات قلبی عروقی:

عوامل خطر قلبی عروقی و سلامتی را می توان به طور قابل توجهی با تمرینات استقامتی بهبود بخشید (۵۰). در زنان میان سال و سالمند استقامت قلبی تنفسی نسبت به کل توده بدن به طور قابل توجهی نسبت به همسالان که از نظر فیزیکی غیرفعال هستند بالاتر است (۵۱). Schumann و همکاران (۲۰۱۲) بهبود قابل توجهی در VO_2 اوج و بیشینه افراد پس از ۱۲ هفته تمرینات استقامتی مشاهده نمودند (۵۲). Eken و همکاران (۲۰۲۲) در تحقیقی بر روی ۳۶ مرد، آن ها را به سه گروه کنترل، تمرین تناوبی با شدت کم (LIIT) و تمرین تناوبی با شدت زیاد (HIIT) تقسیم کردند. گروه های LIIT و HIIT شامل ۸ تمرین (به ترتیب ۲۰ ثانیه کار و استراحت در هر تکرار) به مدت ۴ هفته انجام دادند و نشان دادند تمرین باعث بهبود VO_{2max} این افراد گردید ولی اثر تمرینات تناوبی با شدت زیاد بیشتر بود (۵۳).

خداکرمیان و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند شش هفته تمرینات هوازی با شدت ۵۵ درصد حداکثر ضربان قلب باعث بهبود توان هوازی، ضربان قلب، فشارخون سیستولیک، گلبول های قرمز و هموگلوبین در مردان سالمند کم تحرک گردید. یکی از علل مهم افزایش تعداد گلبول های قرمز، افزایش تولید هورمون اریتروپویتین کلیه و به مقدار کمی هم در کبد است. محرک اصلی برای تولید اریتروپویتین، میزان اکسیژن موجود برای رفع نیازهای متابولیک بدن است. فعالیت ورزشی هوازی یکی از علل افزایش نیاز بدن به اکسیژن است (۵۴).

تمرینات هوازی باعث کاهش ضربان قلب استراحتی می گردد. از علل کاهش ضربان قلب استراحتی می توان به کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، افزایش تون واگی، افزایش بازگشت وریدی و همچنین سازگاری در تون سینوسی دهلیزی نام برد. از طرف دیگر تمرینات هوازی باعث کاهش فشارخون می گردد. تمرینات هوازی با کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک باعث کاهش مقاومت تام محیطی می گردد. در نتیجه بین تنگ شدگی عروق و گشادشدگی آن نوعی توازن به وجود می آید. از طرف دیگر نیتریک اکسایدها که یک گشادکننده عروقی هستند و سلول های پیش ساز اندوتلیالی در نتیجه تمرینات هوازی افزایش می یابند. همه این موارد به کاهش فشارخون منجر می گردد.

دلشاد و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند هشت هفته تمرینات هوازی با شدت ۷۰-۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه و تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) باعث کاهش پروتئین واکتشرگر C (CPP)، آلکالین فسفاتاز (ALP) و (Transforming Growth Factor) TGF-B1 (به عنوان عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی در مردان سالمند می گردد. ورزش از طریق افزایش TGF-B1 یک مکانیزم محافظتی ایجاد می کند زیرا ورزش باعث ایجاد تنش مکانیکی و فشار تنشی Shear Stress عروقی می گردد که نشان دهنده افزایش فاکتور رشد آنژیوژنیک می باشد (۳۸).

طاهری و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود روی ۳۰ رت سالمند نشان دادند تمرینات تناوبی و مقاومتی با شدت بالا باعث افزایش AMPK گردید (۵۵). AMPK می تواند پیشرفت نارسایی قلبی را کاهش دهد و منجر به هایپر تروفی قلبی گردد. تمرین از طریق تنظیم پروتئین AMPK و $PGC-1\alpha$ از هایپر تروفی پاتولوژیک جلوگیری کرده و منجر به هایپر تروفی فیزیولوژیک می گردد. کاهش میزان AMPK با کارایی پایین متابولیسم قلبی و کاهش قدرت انقباضی قلب مرتبط است. AMPK باعث بهبود عرضه انرژی در افزایش عملکرد قلبی می گردد.

همچنین باعث بهبود نارسایی قلبی، به تاخیر انداختن فیبروز قلبی و کاهش آسیب قلبی می گردد. هر دو نوع تمرین باعث افزایش $PGC-1\alpha$ گردیده است. $PGC-1\alpha$ یکی از مهم ترین کوآکتیو توره های هماهنگ کننده رونویسی است که به طور مثبتی بیان ژن های مرتبط با سازگاری های متابولیکی و میتوکندریایی را تنظیم می کند و در نتیجه بر انتخاب سوبسترای قلبی، عملکرد میتوکندری، ظرفیت تولید ATP و نیز تولید گونه های واکنشی اکسیژن (ROS) تأثیر می گذارد.

گودرزی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند ۸ هفته تمرینات هوازی بر روی ۱۸ سر موش صحرایی نژاد ویستار می تواند باعث کاهش کلاژن و محافظت از ماتریکس برون سلولی قلب در برابر فیبروز شدن گردد. $TGF-\beta$ محرکی قوی برای سنتز کلاژن در ماتریکس خارج سلولی است که باعث تنظیم مثبت بیات کلاژن در ECM قلب می گردد (۵۶). احتمالاً کاهش $TGF-\beta$ و مهار مسیر پیام رسانی آن در نتیجه تمرینات هوازی باعث کاهش بیان ژن دخیل در تولید کلاژن ماتریکس برون سلولی می گردد؛ به عبارت دیگر ورزش هوازی می تواند با کاهش فیبروز شدن قلب در اثر افزایش سن، به عنوان یک مکانیزم محافظتی عمل کند. Hyo-seong و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند تمرینات ورزشی، جدا از نوع تمرین (مقاومتی و یا هوازی) باعث بهبود پاسخ آنژیوژن در میوکارد افراد مسن می گردد. با این حال اثر تمرینات هوازی بیشتر است (۵۷).

تمرینات مقاومتی و تغییرات قلبی عروقی:

یکی از سازگاری های سلول های عضلانی در پاسخ به ورزش تداومی هایپر تروفی است. سازگاری اولیه قلب در پاسخ به ورزش تداومی، افزایش اندازه قلب می باشد. حجم توده عضلانی بطن چپ در ورزشکاران حرفه ای حدوداً ۶۶ درصد افزوده می شود که اغلب ناشی از افزایش قطر پایان

دیاستولی است. غوره‌دان و همکاران (۳۹) نشان دادند ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر توده بطن چپ و ضخامت دیواره بین‌بطنی زنان سالمند اثر دارد. علت افزایش توده بطن چپ حاصل افزایش ضخامت دیواره‌ها و ابعاد بطن چپ است زیرا افزایش توده بطن حاصل افزایش ضخامت دیواره بطنی یا افزایش در اندازه حفره بطن است.

نتایج پژوهش طاهری‌گندمانی و همکاران (۱۴۰۰) روی ۲۵ سر موش صحرایی نر سالمند نشان داد بیان ژن AMPK میوسیت‌های قلب موش‌ها در گروه تمرینات مقاومتی و کنترل تفاوت معناداری نداشته است (۵۸). این نتایج با نتایج Liu و همکاران (۲۰۱۹) در تضاد است (۵۹). شاید بتوان گفت شدت و مدت فعالیت بر این امر اثرگذار است. همچنین گودرزی و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی دیگر بر روی ۲۷ سر موش صحرایی سالمند نژاد ویستار بهبود شاخص‌های استرس اکسیداتیو (SOD و GPX) را در بافت قلب موش‌های سالمند پس از تمرینات هوازی و مقاومتی مشاهده نمودند (۶۰). این امر باعث حذف و برداشت رادیکال‌های آزاد اکسیژن در بافت قلب شده و به دنبال آن گونه‌های اکسیژن فعال Reactive Oxygen Species (ROS) می‌تواند از فعال‌سازی TGF- β و مسیر پیام‌رسانی آن جلوگیری نماید. رادیکال‌های آزاد اکسیژن نقش اصلی را در فعال‌سازی TGF- β غیرفعال، به فرم فعال دارد که به دنبال فعال‌سازی، TGF- β به گیرنده‌های خود در سطح سلول‌ها متصل می‌شود و پیام خود را به داخل سلول می‌فرستد. از طرفی تمرین مقاومتی با فعال شدن مولکول‌های آغازگر رشد مانند IGF-1, mTOR, P70s6k-1 و MyoD می‌گردد. این امر می‌تواند باعث کاهش حجم و مقدار تولید کلاژن در بافت قلب انسان گردد. نتیجه پژوهش banks و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد نه هفته تمرین مقاومتی باعث بهبود ۴ تا ۸ میلی متر جیوه در BP سیستولیک و دیاستولیک در کنار بهبود عملکرد اندوتلیال عروقی و مقاومت محیطی کل بدون تأثیر بر سفتی شریان مرکزی یا عملکرد قلبی و گال می‌شود (۴۰).

تمرینات مقاومتی باعث افزایش ترشح نیتریک اکساید و یون کلسیم یونیزه می‌گردد. این کاتیون با دو بار مثبت برای عمل آنزیم نیتریک‌اکساید و سنتز اصلی در تبدیل اسیدآمینه آل‌آرژینین به سیترونین و نیتریک اکساید یک کوفاکتور ضروری است. نیتریک اکسایدی که از این واکنش تشکیل می‌شود در داخل سلول‌های عضلات صاف عروق منتشر و در این سلول‌ها به فعال شدن آنزیم گوانیلات سیکلاز منجر می‌شود. با افزایش سطح گوانوزین مونوفسفات حلقوی داخل سلول‌های عضلات صاف جدار عروق، برداشت کلسیم یونیزه توسط شبکه سارکوپلاسمیک افزایش می‌یابد. این موضوع حساسیت زنجیره کوتاه میوزین به کلسیم یونیزه را کاهش می‌دهد؛ در نتیجه موجب افزایش شل شدن عضلات صاف جدار رگ‌ها و کاهش فشار درون‌رگی و متعاقب آن اتساع سیستم شریانی می‌شود (۶۱).

در بررسی‌های انجام شده مشاهده گردید که تحقیقات اندکی به بررسی اثربخشی تمرین مقاومتی و هوازی روی تغییرات فاکتورهای قلبی عروقی در سالمندان پرداخته‌اند. در بررسی پروتکل‌های ورزشی مورد استفاده در مطالعات، بطور کلی تغییرات در بهبود سالمندی قلبی عروقی مستقل از شدت و نوع تمرین بکار گرفته شده، اثربخش بوده‌اند، اما به‌طور کلی معرفی پروتکل‌های تمرین ورزشی مؤثر برای پیشگیری و کاهش روند سالمندی قلبی عروقی نیازمند به تدوین دستورالعمل‌های تمرینی دقیق و کنترل شرایط دیگر است و در پژوهش‌های آتی باید مورد توجه جدی قرار گیرند. با توجه به افزایش تعداد سالمندان در سال‌های اخیر، کاهش کیفیت و امید به زندگی در این افراد و هزینه‌های مراقبت بهداشتی در سال‌های اخیر، زمینه جستجو برای استراتژی‌های درمانی نوین گسترش یافته است. تمرینات ورزشی به طور کلی می‌تواند راهکاری مناسب برای افراد سالمند باشد که به طور کمی در تحقیقات به آن پرداخته شده است. عواملی مانند سن آزمودنی‌ها، زمان شروع مداخلات، پروتکل تمرینی، شدت و مدت تمرین و روش‌های تجزیه و تحلیل می‌تواند بر این مهم اثرگذار باشد. درک این موضوع که چگونه سالمندی قلب و عروق توسط تمرینات ورزشی کنترل می‌شوند، یک استراتژی احتمالی مهم برای توسعه درمان‌های جدید خواهد بود که می‌تواند از عوارض ناشی از سالمندی جلوگیری کند و کیفیت و امید به زندگی را در این افراد بهبود بخشد.

مطالعه حاضر نشان می‌دهد که تمرینات ورزشی اثرات مثبتی بر سلامت قلب و عروق سالمندان دارد. این اثرات شامل بهبود ظرفیت پمپاژ قلب، کاهش فشارخون سیستولیک، افزایش آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان و کاهش عوامل التهابی است. همچنین، مشخص شده است که تمرینات ورزشی می‌تواند تا حدودی اثرات منفی ناشی از سالمندی بر سیستم قلبی-عروقی را به تأخیر بیندازد یا کاهش دهد. با این حال، بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در پنج سال اخیر، مطالعات محدودی درباره تأثیر تمرینات ورزشی به‌ویژه تمرینات ترکیبی و استقامتی بر قلب سالمندان انجام شده است. این کمبود پژوهش‌های جامع و به‌روز، نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه را برجسته می‌سازد. برای بهره‌مندی بهینه از مزایای ورزش، توصیه می‌شود که سالمندان تحت نظارت متخصصان به برنامه‌های ورزشی منظم بپردازند.

تضاد منافع

نویسندگان این پژوهش بیان دارند هیچ‌گونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

بدینوسیله از نشریه سلامت و سالمندی خزر که فرصت ارائه و چاپ این مطالب را برای ما فراهم کردند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Beaumont A, Campbell A, Grace F, Sculthorpe N. Cardiac Response to Exercise in Normal Ageing: What Can We Learn from Masters Athletes? *Curr Cardiol Rev.* 2018;14(4):245-53.
2. Roh J, Rhee J, Chaudhari V, Rosenzweig A. The Role of Exercise in Cardiac Aging: From Physiology to Molecular Mechanisms. *Circ Res.* 2016;118(2):279-95.
3. Liberale L, Montecucco F, Tardif JC, Libby P, Camici GG. Inflamm-aging: the role of inflammation in age-dependent cardiovascular disease. *Eur Heart J.* 2020;41(31):2974-82.
4. Chen H, Chen C, Spanos M, Li G, Lu R, Bei Y, Xiao J. Exercise training maintains cardiovascular health: signaling pathways involved and potential therapeutics. *Signal Transduct Target Ther.* 2022;7(1):306.
5. Evans MA, Sano S, Walsh K. Cardiovascular Disease, Aging, and Clonal Hematopoiesis. *Annu Rev Pathol.* 2020;15:419-38.
6. Lavie CJ, Arena R, Swift DL, Johannsen NM, Sui X, Lee DC, et al. Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes. *Circ Res.* 2015;117(2):207-19.
7. Soori R, Akbarnejad A, Naseri Mobarake E, Dokht Abdiyan R, Zeinali V. The effect of water exercises on physiological indices and bio-motor capabilities of sedentary elderly men. *Journal of Sport Biosciences.* 2015;7(1):57-76. [In Persian]
8. Çiçek G. The Effects of Different Exercise Types on Hematological Parameters in Sedentary Women. *JETS.* 2018;6(8):96-101.
9. Hiraoui M, Gmada N, Al-Hadabi B, Mezlini A, Al Busafi M, Doutrelot PL, et al. Effects of multimodal training program on muscle deoxygenation in women with breast cancer: A randomized controlled trial. *Physiol Int.* 2022;109(2):246-60.
10. Huang W, Alhenc Gelas F, Osborne-Pellegrin MJ. Protection of the arterial internal elastic lamina by inhibition of the renin-angiotensin system in the rat. *Circ Res.* 1998;82(8):879-90.
11. Lansdorp PM. Telomeres and disease. *EMBO J.* 2009;28(17):2532-40.
12. Kurz DJ, Kloeckener-Gruissem B, Akhmedov A, Eberli FR, Bühler I, Berger W, et al. Degenerative aortic valve stenosis, but not coronary disease, is associated with shorter telomere length in the elderly. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology.* 2006;26(6):e114-e7.
13. Camici GG, Savarese G, Akhmedov A, Lüscher TF. Molecular mechanism of endothelial and vascular aging: implications for cardiovascular disease. *Eur Heart J.* 2015;36(48):3392-403.
14. Ghasemipour S, Marandi M, Ghaedi K, Kazeminasab F, Shirkhani S, Abdollahi M. The effect of endurance training and green coffee on indicators of oxidative stress and nitric oxide in male prediabetic mice. *Journal of Bioscience in sport.* 2022;1-19. [In Persian]

15. Lord CJ, Ashworth A. The DNA damage response and cancer therapy. *Nature*. 2012;481(7381):287-94.
16. Busuttill RA, Dollé M, Campisi J, Vijga J. Genomic instability, aging, and cellular senescence. *Ann N Y Acad Sci*. 2004;1019:245-55.
17. Costantino S, Paneni F, Cosentino F. Targeting chromatin remodeling to prevent cardiovascular disease in diabetes. *Curr Pharm Biotechnol*. 2015;16(6):531-43.
18. Bollati V, Schwartz J, Wright R, Litonjua A, Tarantini L, Suh H, Sparrow D, Vokonas P, Baccarelli A. Decline in genomic DNA methylation through aging in a cohort of elderly subjects. *Mech Ageing Dev*. 2009;130(4):234-9.
19. Fakhrzadeh H, Sharifi F. Cardiovascular diseases in the elderly. *J Gorgan Univ Med Sci* 2012; 14 (3):1-9. [In Persian]
20. Paneni F, Diaz Cañestro C, Libby P, Lüscher TF, Camici GG. The Aging Cardiovascular System: Understanding It at the Cellular and Clinical Levels. *J Am Coll Cardiol*. 2017;69(15):1952-67.
21. Jakovljevic DG. Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights. *Exp Gerontol*. 2018;109:67-74.
22. Pagiatakis C, Musolino E, Gornati R, Bernardini G, Papait R. Epigenetics of aging and disease: a brief overview. *Aging Clin Exp Res*. 2021;33(4):737-45.
23. Wei JY, Spurgeon HA, Lakatta EG. Excitation-contraction in rat myocardium: alterations with adult aging. *Am J Physiol*. 1984;246(6 Pt 2):H784-91.
24. Pugh KG, Wei JY. Clinical implications of physiological changes in the aging heart. *Drugs & aging*. 2001;18:263-76.
25. Cheitlin MD. Cardiovascular physiology-changes with aging. *Am J Geriatr Cardiol*. 2003;12(1):9-13.
26. Ziemann SJ, Melenovsky V, Kass DA. Mechanisms, pathophysiology, and therapy of arterial stiffness. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2005;25(5):932-43.
27. McEniery CM, Wilkinson IB, Avolio AP. Age, hypertension and arterial function. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2007;34(7):665-71.
28. Franklin SS, Khan SA, Wong ND, Larson MG, Levy D. Is pulse pressure useful in predicting risk for coronary heart Disease? The Framingham heart study. *Circulation*. 1999;100(4):354-60.
29. Chen WJ, Mat Ludin AF, Farah NMF. Can Acute Exercise Lower Cardiovascular Stress Reactivity? Findings from a Scoping Review. *J Cardiovasc Dev Dis*. 2022;9(4):106.
30. Teixeira AL, Fernandes IA, Vianna LC. Cardiovascular Control During Exercise: The Connectivity of Skeletal Muscle Afferents to the Brain. *Exerc Sport Sci Rev*. 2020;48(2):83-91.
31. Li H, Hastings MH, Rhee J, Trager LE, Roh JD, Rosenzweig A. Targeting Age-Related Pathways in Heart Failure. *Circ Res*. 2020;126(4):533-51.

32. Moreira JBN, Wohlwend M, Wisløff U. Exercise and cardiac health: physiological and molecular insights. *Nat Metab.* 2020;2(9):829-39.
33. Kodama S, Saito K, Tanaka S, Maki M, Yachi Y, Asumi M, et al. Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. *Jama.* 2009;301(19):2024-35.
34. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Aerobic exercise and lipids and lipoproteins in women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Womens Health (Larchmt).* 2004;13(10):1148-64.
35. Jakovljevic DG. Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights. *Exp Gerontol.* 2018;109:67-74.
36. Muscella A, Stefano E, Marsigliante S. The effects of exercise training on lipid metabolism and coronary heart disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2020;319(1):H76-88.
37. Khodakaramyan M, Ghahramani M, Mohammadi Javid N, Banaei P. The Effect of Six Weeks of Selected Aerobic Training on Some Physiological Factors in Elderly Men. *Research in sport sciences and medical plants.* 2021; 1(4): 1-9.
38. Delshad A, Dashti M S, Talashan F, Mahramifar M. Comparison of aerobic and combined (resistance-aerobic) training on changes in angiogenesis, alkanin phosphatase and CRP as risk factors for cardiovascular disease in elderly men. *Feyz Med Sci J.* 2022; 26 (3):311-19. [In Persian]
39. Ghoredan L, Hosseinpour Delavar S, Tadibi V, Behpour N. Effect of 12 Weeks Resistance Training on Heart's Health Characteristics in Elderly Women. *RBS.* 2020; 18 (1):26-39. [In Persian]
40. Banks NF, Rogers EM, Stanhewicz AE, Whitaker KM, Jenkins NDM. Resistance exercise lowers blood pressure and improves vascular endothelial function in individuals with elevated blood pressure or stage-1 hypertension. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2024.326(1):H256-69.
41. Pedralli ML, Marschner RA, Kollet DP, Neto SG, Eibel B, Tanaka H, et al. Different exercise training modalities produce similar endothelial function improvements in individuals with prehypertension or hypertension: a randomized clinical trial Exercise, endothelium and blood pressure. *Sci Rep.* 2020;10(1):7628.
42. Gordon N, Abbiss CR, Maiorana AJ, James AP, Clark K, Marston KJ, et al. High-Intensity Single-Leg Cycling Improves Cardiovascular Disease Risk Factor Profile. *Med Sci Sports Exerc.* 2019; 51(11): 2234-42.
43. Karami S, Rajabi H. Effects of Resistance Training on Selected Hemodynamic and Functional Factors in Older Men. *Salmand: Iranian Journal of Ageing.* 2024;19(3):382-97.
44. Mohammadi R, Fathei M, Hejazi K. Effect of Eight-Weeks Aerobic Training on Serum Levels of Nitric Oxide and Endothelin-1 in Overweight Elderly Men. *Salmand: Iranian Journal of Ageing.* 2018;13 (1):74-85.

45. Alazmi AS, Albedaiwi NH, Zehefa IAMA, Alhussain OS, Magrashi EG, Alazmi FA, et al. Effects of Exercise on Elderly Heart Health: A Comprehensive Analysis. *J Adv Med Med Res.* 2024;1(1):39-45.
46. Lin J, Yao H, Li J, Tian S, Li X, Hou Q. Associations of sleep quality and exercise frequency and the risk of coronary heart disease in Chinese urban elderly: a secondary analysis of cross-sectional data. *BMC Public Health.* 2023;23(1):2199.
47. Coswig VS, Barbalho M, Raiol R, Del Vecchio FB, Ramirez-Campillo R, Gentil P. Effects of high vs moderate-intensity intermittent training on functionality, resting heart rate and blood pressure of elderly women. *J Transl Med.* 2020;18(1):88.
48. Júnior JM, Raimundo RD. Cardiac Behavior and Heart Rate Variability in Elderly Hypertensive Individuals during Aerobic Exercise: A Non-Randomized Controlled Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(2):1292.
49. Rahmani Ghobadi M, hoseini R. The Relationship of Physical Activity and Risk Factors of Coronary Heart Disease (CHD) in Older Men. *Salmand: Iranian Journal of Ageing* 2015; 9 (4):316-23.
50. Grässler B, Thielmann B, Böckelmann I, Hökelmann A. Effects of Different Training Interventions on Heart Rate Variability and Cardiovascular Health and Risk Factors in Young and Middle-Aged Adults: A Systematic Review. *Front Physiol.* 2021;12:657274.
51. Carrick-Ranson G, Howden EJ, Brazile TL, Levine BD, Reading SA. Effects of aging and endurance exercise training on cardiorespiratory fitness and cardiac structure and function in healthy midlife and older women. *J Appl Physiol(1985).* 2023 Dec 1;135(6):1215-35.
52. Schumann M, Botella J, Karavirta L, Häkkinen K. Training-Load-Guided vs Standardized Endurance Training in Recreational Runners. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;12(3):295-303.
53. Eken Ö, Kafkas ME. Effects of low and high intensity interval training exercises on VO₂max and components of neuromuscular and vascular system in male volunteers. *J Musculoskelet Neuronal Interact.* 2022;22(3):352-63.
54. Khodakaramyan M, Ghahramani M, Javid NM, Banaei P. The Effect of Six Weeks of Selected Aerobic Training on Some Physiological Factors in Elderly Men. *Res Sport Sci Med Plants.* 2021;4(1):1-9. [In Persian]
55. Taheri R, Mirzaei B and Demirchi A. The effect of 8 weeks of interval and resistance training on expression PGC 1 α , AMPK, TFAM Elderly rat heart cells. *Medical journal of Mashhad university university of medical sciences.* 2018; 64(1): 2511-28.
56. Goodarzi F, Abdnatanzi H, Nikbakht H, Ebrahimb KH and Ghazaliyan F. Effects of eight weeks aerobic exercise on the signaling pathway of cardiac fibrosis in elderly rats. *Journl of knowledge and health in basic medical sciences.* 2020; 14(4):48-53. [In Persian]
57. Yeo HS, Lim JY. Effects of different types of exercise training on angiogenic responses in the left ventricular muscle of aged rats. *Exp Gerontol.* 2022;158:111650.

58. Taheri Gandomani R, Demirchi A, Mirzaee B. The effect of high and moderate intensity resistance training on AMPK, PGC-1 α , TFAM and cytochrome c gene expression in cardiac myocytes of aged rats. Iranian journal of physiology and pharmacology. 2022; 6:1-9. [In Persian]
59. Liu HT, Pan SS. Late Exercise Preconditioning Promotes Autophagy against Exhaustive Exercise-Induced Myocardial Injury through the Activation of the AMPK-mTOR-ULK1 Pathway. Biomed Res Int. 2019:5697380.
60. Godarzi F, Nikbakht H, abednatanzi H, ebrahim K, ghazalian F. Comparison the effect of aerobic and resistance training on some oxidative parameters and TGF- β in cardiac tissue of elderly rats. RJMS 2020; 27 (3):93-100.
61. Behjati Ardakani A, Qassemian A, Koushki M, Shakour E, Mehrez A. The Effect of a Resistance Training Course on Blood Pressure and Nitric Oxide Levels in Elderly Women. Salmand: Iranian Journal of Ageing 2018; 13 (1):16-27.