

عنوان مقاله:

تأثیر دو نوع تمرین تناوبی و تداومی بر ظرفیت عملکردی و ترکیب بدنی زنان درمان شده از سرطان سینه

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 7، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سمیه نظری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی

امین عیسی نژاد - استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی

بهروز غریب - فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی، بیمارستان

علی قنبری مطلق - استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران،

علی صمدی - استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

هدف: بیماری سرطان سینه، شایع‌ترین نوع سرطان در میان زنان به شمار می‌رود و این بخش از جامعه را حتی پس از بهبودی با مشکلات فراوانی مواجه می‌سازد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر 12 هفته تمرین هوازی تناوبی و تداومی بر ظرفیت عملکردی و ترکیب بدنی زنان درمان شده از سرطان سینه بود. روش‌شناسی: 39 نفر زن درمان شده از سرطان سینه به‌صورت داوطلبانه در مطالعه حاضر شرکت کرده و به‌صورت تصادفی به 3 گروه: 1- تمرین هوازی تناوبی (13 نفر)، 2- تمرین هوازی تداومی (14 نفر) و 3- کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. دو گروه تمرینی به مدت 12 هفته و به‌صورت سه جلسه در هفته تمرینات خود را به انجام رساندند. ظرفیت عملکردی از طریق آزمون نشست و برخاست و ترکیب بدنی با استفاده از دستگاه تجزیه و تحلیل ترکیب بدنی در سه گروه، قبل و بعد از دوره تمرینی با شرایط یکسان اندازه‌گیری و ارزیابی شد. از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی‌داری در آزمون عملکرد عضلانی، توده چربی و درصد چربی بین سه گروه، وجود ندارد (0/05P). نتیجه‌گیری: تمرین هوازی از نوع تناوبی نسبت به تمرین هوازی از نوع تداومی برای تأثیرگذاری بر توده عضلانی افراد بهبودیافته از سرطان سینه می‌تواند انتخاب مناسب‌تری باشد. اما هر دو روش تمرینی اشاره‌شده اثر محدودی بر ظرفیت عملکردی، توده چربی و درصد چربی بهبودیافتگان از سرطان سینه در مدت 12 هفته دارد.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، ظرفیت عملکردی، ترکیب بدنی، سرطان سینه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151895>

