

عنوان مقاله:

مقایسه اثر دو شیوه تمرینات تناوبی با شدت بالا و فوتسال بر برخی عوامل آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی و علائم منفی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی پارانوئید: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 21، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

امین آنامی - *M.A in Exercise Physiology, Department of Exercise Physiology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

مرضیه نظری - *Ph.D Candidate in Exercise Physiology, Department of Exercise Physiology, Young Researchers and Elite Club, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

رامین شعبانی - *Associate Professor, Department of Physical Education, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اسکیزوفرنی یک بیماری مزمن است که با اختلال در زندگی شخصی و عملکرد اجتماعی قابل توجهی همراه است. از آنجا که تمرینات ورزشی نقش مهمی بر مشکلات مذکور دارد؛ این مطالعه به منظور مقایسه اثر دو شیوه تمرینات تناوبی با شدت بالا و فوتسال بر برخی عوامل آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی و علائم منفی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی از نوع پارانوئید انجام شد. روش بررسی: این کارآزمایی بالینی روی ۴۲ بیمار مرد مبتلا به بیماری مزمن اسکیزوفرنی از نوع پارانوئید بستری در مرکز آسایش رشت طی سال ۱۳۹۶ انجام شد. بیماران به صورت تصادفی در سه گروه تمرین تناوبی با شدت بالا (n=۱۵)، فوتسال (n=۱۲) و کنترل (n=۱۵) تقسیم شدند. داده ها با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی، پرسشنامه علائم منفی و برخی از آزمون های آمادگی جسمانی قبل و بعد از ۸ هفته تمرین تعیین شدند. تمرینات تناوبی با شدت بالا (high-intensity interval training: HIIT) سه جلسه در هفته با شدت ۷۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب و تمرینات فوتسال سه جلسه در هفته به مدت ۴۰ دقیقه اجرا شدند. یافته ها: توان بی هوازی گروه های فوتسال و HIIT در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری بالاتر بود (P<۰.۰۵)؛ اما اختلاف آماری معنی داری در توان بی هوازی دو گروه فوتسال و HIIT مشاهده نشد. توان عضلانی پا گروه های HIIT و فوتسال در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری بیشتر بود (P<۰.۰۵). توان عضلانی پا در گروه HIIT در مقایسه با گروه فوتسال بالاتر بود (P<۰.۰۵). علائم منفی گروه های HIIT و فوتسال در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری پایین تر بودند (P<۰.۰۵). کیفیت زندگی گروه های فوتسال و HIIT در مقایسه با گروه کنترل معنی دار نبود. نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات تناوبی با شدت بالا اثرات چشمگیرتری نسبت به تمرینات فوتسال دارند؛ ولی هر دو نوع تمرین باعث بهبود برخی عوامل آمادگی جسمانی و کاهش علائم منفی در بیماران اسکیزوفرنی می شوند.

کلمات کلیدی:

Schizophrenia, Body composition, Quality of life, Aerobic
هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723628>



