

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین ترکیبی در سالن ورزشی و منزل بر شاخص های چاقی مرکزی و کیفیت زندگی مردان مبتلا به پرفشاری خون اولیه

محل انتشار:

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دوره 8، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

فاطمه اسلامی - *Ph.D. student in Exercise Physiology, Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran*

مرضیه ثاقب جو - *Professor, Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran*

طوبی کاظمی - *Professor, Cardiovascular Diseases Research Center, Department of Cardiology, School of Medicine, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: انجام تمرین ورزشی برای بهبود بیماری های قلبی-عروقی توصیه می شود، اما اجرای تمرین در منزل توسط بیماران قلبی-عروقی و تعیین مزایای آن کمتر بررسی شده است. هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر ۱۰ هفته تمرین ترکیبی در سالن ورزشی (GBCT) و منزل (HBCT) بر تغییرات شاخص های چاقی مرکزی و کیفیت زندگی در مردان مبتلا به پرفشاری خون اولیه بود. روش کار: ۴۶ بیمار (۴۸±۹ سال) به صورت تصادفی در سه گروه (۱۵) HBCT، (۱۶) GBCT و کنترل (۱۵) قرار گرفتند. برنامه تمرین ترکیبی شامل تمرینات مقاومتی، هوازی و کششی بود. قبل و بعد از مداخله، ترکیب بدنی اندازه گیری و شاخص های چاقی مرکزی محاسبه شد. پرسش نامه های منتخب توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. داده ها با استفاده از آزمون های آماری مناسب در سطح معنی داری $P \geq 0.05$ تحلیل شدند. یافته ها: مقادیر شاخص تری پاندرال پس از GBCT و HBCT در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت. مقادیر شاخص لگن پس از HBCT نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت. همچنین مقادیر شاخص شکل بدن و شاخص مخروطی در گروه GBCT نسبت به گروه HBCT به طور معنی داری کاهش یافت. علاوه براین، میانگین شاخص چربی بدن در گروه GBCT و HBCT به طور معنی داری کاهش و شاخص دور کمر به وزن در گروه HBCT به طور معنی داری افزایش یافت. کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن نیز پس از مداخله تغییر نکرد. نتیجه گیری: انجام GBCT و HBCT سبب بهبود برخی از شاخص های چاقی مرکزی می شود، لذا اجرای تمرین در منزل به بیماران قلبی-عروقی پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

Central obesity, Combined training, Home-based exercise, Hypertension, Quality of life

تمرین ترکیبی، تمرین در منزل، پرفشاری خون، چاقی مرکزی، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1863551>

