

## عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات استقامت بر استقامت قلبی عروقی در بیماران دارای مشکل قلبی

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

رضا فرضی زاده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

نورالدین حمزه صاحب - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر تاثیر یک دوره تمرینات استقامت بر استقامت قلبی عروقی در بیماران دارای مشکل قلبی بوده است. روش شناسی پژوهش: پژوهش حاضر به دلیل داشتن مداخله گری به نام تمرینات استقامت و همچنین اندازه گیریهای میدانی، تحقیقی نیمه تجربی و کاربردی با طرح تحقیق پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی بیماران قلبی عروقی مراکز قلب شهر تبریز که کاندیدای عمل جراحی قلب در نیمه اول سال ۱۴۰۱ بوده اند، میباشد. بر این اساس با کمک نمونه گیری در دسترس و تصادفی هدفدار تعداد ۲۰ بیمار با محدوده سنی ۴۰ تا ۶۸ سال از این جامعه به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی انتخاب شدند. تمرینات به مدت ۲ هفته و هر هفته ۳ جلسه انجام و قبل و بعد از دوره ی تمرینات، پیش آزمون و پس آزمون گرفته شد. اندازه گیری حجم تنفسی توسط دستگاه اسپرومتری مدل ZNA۱۰۰ ساخت کشور آلمان توسط آزمایش TUG (Timed Up and Go) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات جمعآوری شده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶، بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با آماره شاپیروویلک و برای مقایسه داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. میزان قدرت شاخص دم (Sindex)، عملکرد حرکتی قبل و بعد از جراحی ارزیابی شد. سطح معناداری در آزمون ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA) نشان دهنده تاثیر معنادار تمرینات استقامت بر استقامت قلبی عروقی بیماران قلبی عروقی ( $p < 0/005$ ) و عدم تاثیر معنادار این تمرینات بر عملکرد حرکتی بود. که البته، نتایج نشان داد که تا حدودی تاثیرات مثبتی در بهبودی عملکرد حرکتی مشاهده شد و اما به دلایل محدودیت های پژوهشی اثر معناداری نداشت. نتیجه گیری: افزایش سن می تواند استقامت قلبی عروقی را به میزان زیادی کاهش دهد، در این پژوهش، تمرینات منظم تنفسی در افزایش استقامت قلبی عروقی نقش مهمی ایفا کرده است. بنابراین انجام این تمرینات برای بیماران قلبی عروقی و بویژه سالمندان با سابقه این بیماری توصیه میشود و منجر به اثرات پیشگیرانه در برابر عوارض ریوی پس از عمل می شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات تنفسی، عضلات تنفسی، عملکرد حرکتی، بیماران دارای مشکل قلبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954715>

