

عنوان مقاله:

نقش ورزش بر آمادگی قلبی تنفسی مردان سیگاری

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی آسیب های اجتماعی و روانی با تاکید بر علوم رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

رقیه افرونده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این مطالعه بررسی تاثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید بر VO(max) مردان سیگاری دارای اضافه وزن بود. ۲۰ مرد با میانگین سنی ۴۱ / ۰۳ ± ۴ / ۱۳ سال و میانگین شاخص توده بدنی ۳۲ / ۳ ± ۲۷ / ۴۱ به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند که به طور تصادفی به دو گروه تجربی (n = ۱۰) و کنترل (n = ۱۰) تقسیم شدند. گروه تجربی طی ۶ هفته، هر هفته ۳ جلسه تمرینات تناوبی انجام دادند. تمرینات شامل ۱۰ مرحله فعالیت با شدت ۹۵ - ۵۸ درصد ضربان قلب ماکزیمم و مدت زمان هر مرحله فعالیت ۹۰ ثانیه بود که با ۶۰ ثانیه ریکاوری فعال همراه بود. قبل و پس از تمرینات VO(max) اندازه گیری شد. برای مقایسه درون گروهی از آزمون t همبسته و برای مقایسه بینگروهی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. بین مقادیر پس آزمون گروه های تمرینی و کنترل تفاوت معنی داری برای (VO(max) (p = ۰ / ۰۰۱)) مشاهده شد نتایج آزمون t همبسته در گروه تمرین نشان داد VO(max) در مقایسه با پیش آزمون افزایش معنی داری داشته است (P < ۰.۰۵).

کلمات کلیدی:

ورزش، سیگار، آمادگی قلبی تنفسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988444>

