

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر بهبود استقامت قلبی-عروقی و تنفسی بر روند ترک اعتیاد معتادان داوطلب

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رضا امیدی قنبری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه پیام نور واحد شهریار

پروین ملکی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور واحد شهریار

ناهید درخشان - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور واحد تهران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر بهبود استقامت قلبی-عروقی و تنفسی با استفاده از تمرینات منظم و فعالیت بدنی مداوم طی دوره پس از درمان بر روند ترک اعتیاد در معتادان داوطلب است. در این بررسی 288 نفر از افرادی که انگیزه بالایی برای درمان داشتند و به مراکز مجاز درمانی مراجعه نمودند که 22 تا 24 سال سن و میانگین قد و وزن آنها به ترتیب 62 + 5 / 3 کیلوگرم و 169 + 7 / 2 سانتی متر و متوسط طول دوره اعتیاد آنها 2 + 3 / 0 سال بوده است که با متادون ورزش های مختلف درمانی مثل روش فوق سریع، روز درمانی، درمان سرپایی و بستری به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند و در هشت گروه (چهار گروه کنترل و چهار گروه شاهد) مورد بررسی و آزمون قرار گرفتند. برنامه درمان جایگزین به مدت 10 روز و پیگیری آن همراه تمرینات استقامتی به مدت 8 هفته اجرا شد. برنامه های تمرینی گروه های تجربی شامل سه روز تمرین های استقامتی کوتاه مدت در هفته بود که از ساعت 16 الی 18 انجام شد. شرایط محیطی از لحاظ درجه حرارت 28 + 3 درجه سانتیگراد، میزان نور محیط حدود 800 لوکس بود. دستگاه های تمرین یکسان و طول دوره تمرین برای گروه های تجربی نیز یکسان بود. برنامه هر جلسه تمرین به مدت 40 دقیقه مفید طراحی گردید که شامل 8 دقیقه گرم کردن سپس اجرای 6 حرکت ایستگاهی با استفاده از تردمیل، چرخ کارسنج و وزنه سبک به مدت 20 دقیقه و در پایان تمرین 8 دقیقه سرد کردن انجام شد. شرکت کنندگان بر حسب روش معالجه (روز درمانی، روش فوق سریع، بستری، سرپایی) به لحاظ بهبود و لغزش و با کمک پزشک مراکز مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته های پژوهش در مقایسه با محدود بررسی های انجام شده نشان می دهد که در معتادان داوطلب ترک مواد مخدر، تمامی گروه هایی که از برنامه منظم ورزشی بهره مند بودند. به نظر می رسد دفعات مصرف مجدد پس از درمان به مراتب کمتر از گروه های متناظر شاهد بوده است لذا به نظر می رسد تمرینات منظم می تواند بر روش های درمانی در گروه های تجربی تاثیر مثبت داشته باشد.

کلمات کلیدی:

تمرینات استقامتی، اعتیاد، استقامت قلبی-عروقی و تنفسی، تمرینات منظم، مواد مخدر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774551>

