

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر چهار هفته تمرین تناوبی شدید بر برخی شاخص های ریوی زنان بزرگسال آسمی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

مریم خواجهوندی - کارشناس ارشد فزیولوژی ورزشی محض، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شمال

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر 4 هفته تمرین تناوبی HIIT بر برخی شاخص های حجم بازدمی فشاری در 1 ثانیه FEV₁، ظرفیت حیاتی فشاری FVC، نسبت حجم بازدمی فشاری در 1 بر ظرفیت حیاتی فشاری FEV₁/FVC ضربان قلب ذخیره HRR و سطح آسایش برای ارتقاء کیفیت زندگی زنان بزرگسال مبتلا به آسم خفیف بود. این پژوهش نیمه تجربی و کاربردی با طرح گروه و آزمون های قبل و بعد از مداخله می باشد. تعداد کل نمونه ها 22 زن بزرگسال 20 تا 40 سال و مبتلا به آسم خفیف مراجعه کننده به مرکز تست تنفسی بیمارستان امام بودند که داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. این افراد به شکل تصادفی در دو گروه 11 نفره کنترل و تجربی قرار گرفتند. گروه تجربی 4 هفته برنامه تمرین تناوبی شدید را روی دوچرخه کارسنج با شدت 70 تا 80 درصد HRMAX در هر نوبت 20-30 دقیقه و 3 بار در هفته اجرا کردند. بعد از اتمام برنامه تمرینی از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد. در این دو مرحله، دو پرسشنامه استاندارد کنترل آسم و سطح آسایش، تکمیل شد. نتایج با نرم افزار SPSS25 و آزمون های تحلیل کوواریانس t مستقل t همبسته، و آزمون F مورد تحلیل توصیفی و استنباطی قرار گرفت. در طی چهار هفته تمرین تناوبی شدید، در گروه تجربی در قبل و بعد از مداخله، تاثیر معنا داری در FEV₁، FEV₁/FVC و سطح آسایش برای ارتقاء کیفیت زندگی، مشاهده شد ولی تفاوت معناداری در شاخص های FVC و HRR وجود نداشت. تغییراتی در هیچیک از متغیرها در گروه کنترل، در قبل و بعد از مداخله وجود نداشت. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی شدید، باعث بهبود تظاهرات بالینی آسم خفیف، ارتقاء کیفیت زندگی و عملکرد برخی از شاخص های ریوی زنان بزرگسال آسمی و همچنین بهبود اندک در عملکرد عضلات تنفسی و راه های هوایی شد

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، شاخص های ریوی، زنان بزرگسال آسمی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/903981>

