

عنوان مقاله:

بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی اینتروال بر عملکرد ذهنی و برخی فاکتورهای خونی زندانیان تحت درمان متادون

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

رضا بابایی گوشلوندانی - دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی (قلب، عروق و تنفس) دانشگاه آزاد اسلامی کردستان واحد سنندج

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چگونگی بهره بردن بیشتر از فعالیت های ورزشی نیاز به مطالعه بیشتر در این زمینه دارد به طوریکه پژوهشگران متعددی عملکرد هماتولوژیکی و یا عملکردی ذهنی افراد را متناقض گزارش کرده اند لذا هدف این تحقیق بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی اینتروال بر عملکرد ذهنی و برخی فاکتورهای خونی زندانیان تحت درمان متادون بوده است. روش: آزمودنی ها در این پژوهش به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) تقسیم بندی شدند. نمونه های خونی در حالت ناشتا از همه آزمودنی ها گرفته شد و پس از سه هفته تمرین در پیش آزمون و پس از آزمون تو سط نمونه ها تکمیل شد. از روش های آماری تی وابسته و تحلیل کواریانس برای تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: نتایج این پژوهش نشان می دهد شش هفته تمرینات هوازی اینتروال بر میزان هماتوکریت و متوسط حجم سلولهای قرمز و مقدار هموگلوبین اثر معنیداری داشته است به علاوه نتایج حاکی از آن بود که عملکرد ذهنی افراد تحت درمان متادون بهبود یافته است. نتیجه گیری: یک دوره تمرینات شش هفته ای هوازی این روال می تواند باعث بهبود عملکرد ذهنی افراد تحت درمان متادون گردد و به علاوه برخی شاخص های هماتولوژیک آنها همچون سطوح گلبول قرمز، هموگلوبین و هماتوکریت را افزایش دهد

کلمات کلیدی:

هوازی اینتروال، عملکرد ذهنی، فاکتورهای خونی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979405>

