



اثر تمرین هوازی بر علائم بالینی، شادکامی و درصد چربی بدن بیماران آسمی

سیمین علی پاشائی*^۱، محمدرضا فدائی چافی^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت،

رشت، ایران

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

*Email: (simin.alipashaei@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این تحقیق بررسی اثر تمرین هوازی بر علائم بالینی، شادکامی و درصد چربی بدن بیماران آسمی بود.

روش کار: ۱۹ زن مبتلا به آسم خفیف به صورت نمونه در دسترس فراخوان شدند و به طور تصادفی در دو گروه کنترل (n=۹، سن=۲۹±۴/۰۳، BMI=۲۳/۲±۵۲/۳۴ kg/m²) و گروه تمرین هوازی (n=۱۰، سن=۲۷/۲۵±۳/۱۰، BMI=۲۳/۳±۴۷/۱۶ kg/m²) قرار گرفتند. گروه تمرین هوازی ۳ روز در هفته و به مدت ۸ هفته در برنامه تمرینی ایروبیک شرکت کردند که شامل حرکات ساده جهشی و پرشی با شدت ۵۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه بود. قبل و بعد از ۸ هفته، علائم بالینی توسط پرسشنامه سانتانلو، شادکامی توسط پرسشنامه آکسفورد و درصد چربی با استفاده از کالیپر به روش جکسون پولاک اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از آزمون های t وابسته و تحلیل کواریانس با تنظیم پیش آزمون به عنوان عامل مداخله گر توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در سطح معنی داری P<۰/۰۵ صورت پذیرفت.

یافته ها: بعد از ۸ هفته تمرین هوازی، کاهش معنی داری در علائم بالینی (p=۰/۰۱)، افزایش معنی داری در شادکامی (p=۰/۰۳) مشاهده شد؛ اما کاهش درصد چربی بدن آزمودنی ها معنی دار نبود. نتایج ارزیابی بین گروهی نشان داد تغییرات علائم بالینی و شادکامی بین گروه های تمرین با گروه کنترل معنی دار بود (P<۰/۰۵).

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه حاکی از آن است که ۸ هفته برنامه تمرینی هوازی می تواند در ارتقای سلامت بیماران مبتلا به آسم مفید باشد. بدین صورت که تمرین هوازی منجر به کاهش علائم بالینی از یک سو و افزایش شادکامی از سوی دیگر در بیماران آسمی شد. هرچند که کاهش درصد چربی بدن و BMI در این گروه معنی دار نبود که دلیل اصلی آن وزن مطلوب آزمودنی ها قبل از مداخله بود.

واژه های کلیدی: تمرین هوازی، شادکامی، علائم بالینی، بیماران آسمی