

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش



دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر تمرینات هوازی بر کیفیت زندگی معتادین

محبوبه زببند پور*¹، فرزانه تقیان²

1. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
(*نویسنده مسئول).

2. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

*Email: (m.zibandepoor@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تمرینات هوازی در 8 هفته بر کیفیت زندگی معتادان می باشد.

روش کار: این مطالعه از نوع نیمه تجربی و پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. به منظور انجام این تحقیق 30 مرد مبتلا به اعتیاد تحت درمان با متادون با میانگین سنی (33/53 ± 6/83) سال و وزن (70/06 ± 15/42) کیلوگرم پس از طی غربالگری پزشکی به دو گروه تجربی با 14 نفر و کنترل با 16 نفر تقسیم شدند. به منظور تعیین سطح کیفیت زندگی آزمودنی ها از پرسشنامه SF-36 استفاده شد.

یافته ها: بین کیفیت زندگی افراد معتاد در گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری مشاهده گردید و افراد در گروه آزمایش احساس می کردند که کیفیت زندگی بهتری دارند.

نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات هوازی بر کیفیت زندگی معتادین تأثیر مثبت دارد.

کلیدواژه ها: تمرینات هوازی، کیفیت زندگی، معتاد