



بررسی هشت هفته تمرینات هوازی در آب بر فشار خون، ضربان قلب و توان

هوازی زنان با فشار خون بالا

فاطمه مولایی^۱، حسین دست برحق^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، جهرم، ایران.

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، جهرم، ایران (*نویسنده مسئول).

*Email: (dastbarhagh.hossein@gmail.com)

نوع ارائه: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق بررسی هشت هفته تمرینات هوازی در آب بر فشار خون، ضربان قلب و توان هوازی زنان با فشار خون بالا بود. این پژوهش از نظر روش نیمه تجربی و از نظر هدف کاربردی بود.

روش کار: جامعه آماری شامل زنان با فشار خون بالا با میانگین سنی ۴۵ تا ۵۵ سال بودند که از طریق مراجعه محقق به درمانگاه های موجود در شهر جهرم به این تحقیق دعوت شدند. نمونه آماری تعداد ۲۴ نفر از زنان واجد شرایط جهت شرکت در این تحقیق به صورت داوطلبانه از میان جامعه آماری بودند که در دو گروه ۱۲ نفری تمرین و کنترل تقسیم شدند. تمرینات ورزش در آب شامل: گرم کردن به مدت ۱۵ دقیقه در قسمت کم عمق استخر با راه رفتن و حرکات نرمشی و کششی و سپس ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی مانند ۱۰ متر راه رفتن تند، ۱۰ متر راه رفتن آرام یا ۱۰ متر دویدن آرام و ۱۰ متر راه رفتن و سپس ۱۰ متر دویدن تند و ۱۰ متر دویدن آرام بود. ضمناً در قسمت عمیق استخر افراد از کمربند شناوری استفاده کرد و در پایان، برگشت به حالت اولیه به مدت ۱۵ دقیقه با حرکات کششی صورت گرفت. در دو هفته اول آزمودنی ها با شدت ۵۰ تا ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه تمرین کردند، سپس شدت آن تا هفته آخر بین ۶۰ الی ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه حفظ شد. مدت تمرین در هفته اول ۱۵ دقیقه بود که پس از آن هر دو هفته ۵ دقیقه به زمان تمرین اضافه شد. به طوری که آزمودنی ها در هفته آخر به مدت ۳۵ دقیقه دویدند. خونگیری در دو مرحله پیش آزمون (قبل از هشت هفته) و پس آزمون (بعد از هشت هفته) انجام شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به وسیله آزمون تی همبسته و تی مستقل صورت گرفت.

یافته ها: نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی در آب تاثیر معنی داری بر فشار خون سیستول ($P=0/0001$)، ضربان قلب استراحت ($P=0/001$)، توان هوازی ($P=0/0001$)، و تاثیرات غیر معنی داری بر فشار خون دیاستول ($P=0/307$) دارد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق تمرین های هوازی در آب می تواند با افزایش توان هوازی، منجر به تعدیل در فشار خون سیستول و دیاستول و ضربان قلب در بیماران مبتلا به پرفشارخونی شود. از این رو متخصصان می توانند از این تمرین ها به عنوان یک درمان مکمل در کنار درمان های دارویی برای بیماران مبتلا به پرفشارخونی استفاده کنند.

کلیدواژه ها: فشار خون، ضربان قلب، توان هوازی، پرفشارخونی.