

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



تاثیر سه ماه تمرینات ورزشی هوازی و بی هوازی بر میزان حداکثر اکسیژن مصرفی و علائم سندرم متابولیک در بیماران عروق کرونر قلب

مونا مهدی زاده^۱ رامین شعبانی^۲

۱. دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

۲. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، لاهیجان، گیلان، ایران. (*نویسنده مسئول)

*Email: (mona.m.haghighi@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

مقدمه و هدف: بیماران عروق کرونر قبل و پس از درمان دچار کاهش ظرفیت هوازی و قدرت عضلانی شده و این در حالی است که اکثرا دارای عوامل خطر زای قلبی-عروقی هستند. این پژوهش با هدف بررسی میزان تاثیر تمرینات هوازی و بی هوازی بر میزان حداکثر اکسیژن مصرفی و علائم سندرم متابولیک در بیماران عروق کرونر قلب انجام شد.

روش کار: این پژوهش از نوع نیمه تجربی-مداخله ای - آینده نگر^۱ است. ۴۵ بیمار داوطلب واجد شرایط به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۳۰ بیمار زن و مرد با میانگین سنی $55/3 \pm 8/2$ سال) و گروه شاهد (۱۵ بیمار با میانگین سنی $55/6 \pm 6/2$) تقسیم شدند. برنامه ی تمرینات هوازی و بی هوازی، هفته ایی سه جلسه، هر جلسه ۷۵ دقیقه و به مدت ۱۲ هفته انجام شد. پس از اخذ رضایت نامه کتبی، شاخص های ترکیب بدن (وزن، BMI و درصد چربی بدن)، آزمایشات خونی از نظر قند خون ناشتا و اندکس های چربی خون مورد ارزیابی قرار گرفت. توان هوازی قبل و بعد از دوره تمرین اندازه گیری شد. **نتایج:** نتایج نشان داد که این شیوه ورزشی بر شاخص های ترکیب بدنی، قند خون ناشتا، پروفایل چربی خون و حداکثر اکسیژن مصرفی گروه تجربی موثر بود ($p < 0/05$)، لیکن اختلاف معنی داری در گروه شاهد دیده نشد.

نتیجه نهایی: تمرینات ورزشی ضمن تعدیل عوامل خطر زا در این بیماران موجب بهبود استقامت قلبی-عروقی در آنان شده که لازمه یک زندگی مستقل و در مجموع ارتقاء کیفیت زندگی این بیماران است.

کلید واژه ها/تمرینات هوازی و بی هوازی/توان هوازی/سندرم متابولیک/

¹ - Interventional - Prospective