



بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی اینتروال بر عملکرد ذهنی و برخی فاکتورهای

خونی زندانیان تحت درمان متادون

1. رضا بابایی گوشلوندانی*

دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی (قلب، عروق و تنفس) دانشگاه آزاد اسلامی کردستان واحد سنندج (*نویسنده مسئول)

*Email:(rezababae707@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

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 پرسشنامه عملکرد ذهنی نیز در پیش آزمون و پس آزمون تو سطر 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 سلول های قرمز و مقدار هموگلوبین اثر معنی داری 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 اینتروال 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.

کلید واژه: هوازی اینتروال ، عملکرد ذهنی ، فاکتورهای خونی