

چکیده

زمینه و هدف: اسکیزوفرنی یک اختلال روانی است که این بیماران را با مشکلاتی همچون ناراحتی های قلبی، اختلال در راه رفتن، دیابت نوع ۲ و چاقی رو به رو می کند و از آنجا که سابقاً تأثیر تمرینات ورزشی بر مشکلات مذکور همواره مثبت بوده است؛ لذا هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر بخشی تمرینات تناوبی با شدت بالا و تمرینات فوتسال بر آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی و برخی علائم بیماران اسکیزوفرنی بود.

روش بررسی: ۴۲ نفر مرد مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی (با میانگین سنی $۴۴/۳۳ \pm ۵/۸۵$ ، وزن $۷۲/۸۰ \pm ۱۲/۱۹$) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، به طور تصافی در ۳ گروه تمرین با شدت بالا (۱۵ نفر)، فوتسال (۱۲ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. قبل و بعد از ۶ هفته برنامه تمرین هوازی با شدت بالا و فوتسال، شاخص های آزمون های آمادگی جسمانی (آمادگی هوازی، بی هوازی، چابکی و توان عضلانی پا)، کیفیت زندگی و علائم مثبت و منفی بیماران اسکیزوفرنی گرفته شد. برای مقایسه نتایج قبل و بعد از ارایه متغیر مستقل در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و ویلکاکسون، برای مقایسه نتایج ۳ گروه با یکدیگر، از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه، توکی و کروسکال والیس استفاده شد. سطح معنی داری نیز $P < ۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

یافته ها: یافته های تحقیق حاضر نشان داد که WHR، BMI و توان هوازی آزمودنی های پژوهش تحت تأثیر تمرینات دو گروه تجربی (HIIT و فوتسال) قرار نگرفته و هیچ تفاوت معنی داری بین گروه ها مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$). در مورد درصد چربی، قدرت دست، توان بی هوازی، توان عضلانی پاها و چابکی آزمودنی ها، تفاوت معنی داری بین دو گروه تجربی مشاهده شد ($p < ۰/۰۵$) اما این تفاوت ها بین گروه های تجربی با گروه کنترل مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$). همچنین نتایج کیفیت زندگی هیچ تفاوت معنی داری بین گروه های پژوهش را نشان نداد ($p > ۰/۰۵$) اما در مورد متغیر علائم منفی، تفاوت معنی داری بین گروه های تجربی و کنترل مشاهده شد ($p < ۰/۰۵$) که این تفاوت بین دو گروه تجربی مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$).

نتیجه گیری: در نهایت از نتایج پژوهش حاضر می توان چنین استنباط نمود که انجام تمرینات تناوبی با شدت بالا و فوتسال می تواند بر بهبود شاخص های بی هوازی و کاهش علائم منفی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی مفعی باشد اما تفاوت معنی داری بین این دو شیوه تمرینی مشاهده نشد.

واژه های کلیدی: اسکیزوفرنی، علائم منفی، کیفیت زندگی، تمرینات تناوبی، فوتسال