مقایسه آثار حاد و مزمن تمرین هوازی و یوگا بر پارامترهای قلبی-عروقی، خستگی و میزان استرس زنان غیر ورزشکار

پارمیس نوروزی *,64,

97-7-4

چکیده هدف:پژوهش حاضر به بررسی مقایسه آثار حاد و مزمن تمرین هوازی و یوگا بر پارامترهای قلبی-عروقی، خستگی و میزان استرس زنان غیر ورزشکار پرداخت. روش: پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و بصورت میدانی انجام شد. جامعه آماري پژوهش، 100 نفر زنان سالم مراجعه کننده به باشگاه منتخب شهر رشت با دامنه سنی 20 تا 30 سال، که از بین آن ها 60 نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی به 3 گروه یوگا(n=20)، هوازی(n=20) و کنترل(n=20) تقسیم شدند. قبل و پس از اجرای برنامه تمرینی اندازه گیری های خستگی، استرس، فشار خون سیستولیک، دیاستولیک و ضربان قلب استراحت انجام گردید. نتایج: نتایج آماری نشان داد، انجام تمرینات هوازی، در دو حالت حاد و مزمن اختلاف معنی‌داری در میزان ضربان قلب و خستگی ایجاد نکرد. اما انجام تمرینات یوگا، در دو حالت حاد و مزمن اختلاف معنی‌داری در این میزان ضربان قلب و خستگی ایجاد کرد. با توجه به میانگین‌ها، میزان ضربان قلب و خستگی پس از انجام تمرینات یوگا، در حالت مزمن کمتر از حاد است. نتایج آماری نشان داد، انجام تمرینات هوازی و یوگا، در دو حالت حاد و مزمن اختلاف معنی‌داری در میزان استرس ایجاد می‌کند. با توجه به میانگین‌ها، میزان استرس پس از انجام تمرینات هوازی و یوگا، در حالت مزمن کمتر از حاد است. نتیجه گیری:از یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گیری کرد، تاثیر تمرینات یوگا در کاهش خستگی و ضربان قلب و استرس بیشتر از تمرین هوازی است.

کلمات کلیدی : پارامترهای قلبی-استرس زنان-تمرین هوازی

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها