

عنوان مقاله:

تأثیر یک دوره فعالیت بدنی ۱۲ هفته ای بر برخی عوامل آمادگی جسمانی، آنتروپومتریکی و لیپیدهای پلاسمایی افراد معتاد پس از ۲ ماه ترک مصرف مواد مخدر

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره ۲، شماره ۱ (سال: ۱۳۸۸)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

نویسندگان:

ابراهیم بنی طالب
محمد فرامرزی
اکبر اعظمیان جزی
مهشید سلیمانی

خلاصه مقاله:

نگرانی هایی در مورد مصرف مواد مخدر که دارای آثار افزایش وزن و اختلالات برخوردیپس از ترک هستند. وجود دارد. الگوهای تغذیه ای نامناسب و افزایش بیش از حد وزن در دوره بازگشت از اعیاد به مواد مخدر و الکل مشاهده شده است. هدف از این تحقیق بررسی کارایی یک دوره فعالیت بدنی و برخی متغیرهای آنتروپومتریک چون (وزن، شاخص توده بدنی و نسبت محیط کمر به باسن) چربی های خونی و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی (VO_2 ، $kaeP^2$ ، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و درصد چربی مدت ۳۰ تا ۶۰ روز در دوره ترک اعتیاد بسر می بردند انتخاب شدند. شرکت کنندگان به نسبت ۱:۱ تحت نظارت ناظر پروژه به گروه تجربی (۳۲ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم شدند. از ۶۲ آزمودنی ۳۸ نفر موفق به اتمام دوره تحقیق شدند (۲۰ آزمودنی گروه تجربی، ۱۸ آزمودنی گروه کنترل) ۱۲ هفته تمرین شامل شرکت در فعالیت ها و ورزش هایی مانند بازی بدمینتون، پیاده روی و دوی نرم بود. ترکیب بدنی به وسیله کالیپر، کلاسترول تام، لیپوپروتئین با دانسته بالا و پایین و تری گلیسیرید از طریق کیت های تشخیصی آنزیمی در ابتدا و پایان دوره مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد که در گروه تمرینی در میزان کشش بارفیکس، تعداد درازونشست و انعطاف پذیری افزایش معنی داری مشاهده شد. ($P < 0.05$) نسبت محیط کمر به باسن در آزمودنی های گروه تجربی تفاوت معنی داری در پیش آزمون و پس آزمون نداشت ($P < 0.05$) اما بین گروه کنترل و تجربی تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$) در آزمودنی های گروه کنترل در پایان ۱۲ هفته در TC و TG و LDL تغییرات مشاهده شد. در حالی که در مقایسه با شروع تمرین افزایش معنی داری در مقایسه با شروع تمرین افزایش معنی داری در مقدار HDL و VLDL وجود نداشت ($P < 0.05$)

کلمات کلیدی:

تمرین، اضافه وزن، اعتیاد، چربی خون، لیپوپروتئین ها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299874>

