

تأثیر شش هفته تمرینات هوازی توام با استنشاق اسانس نعنای بر توان هوازی، فاکتورهای عملکردی ریه

ملیکا دنیوی هدایت آباد¹، حمید معرفتی²

1- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

2- دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

melikadonyaviii@gamil.com

چکیده

فعالیت فیزیکی مستمر می تواند بر بهبود عملکرد ریوی موثر باشد از طرفی گاهی اوقات هم می تواند عوارضی به بار آورد، به طوری که موجب افزایش حساسیت برونش ها، التهاب در راههای هوایی و برونکواسپاسم و آسم گردد. هدف از این مطالعه بررسی یک دوره تمرین هوازی توام با استنشاق اسانس نعنای بر حجم ها ریوی و توان هوازی زنان کم تحرک که فعالیت ورزشی مستمر نداشتند و به صورت داوطلب شرکت نموده اند می باشد.

جهت انجام این تحقیق ابتدا آزمودنی ها که تعداد آنها 36 نفر و به صورت تصادفی همگن انتخاب شدند، پس از تکمیل فرم مخصوص ارزیابی سلامت و رضایت نامه کتبی و پرسش نامه مربوط به آسم ورزشی به دو گروه آزمودنی تمرین هوازی با و بدون استنشاق نعنای تقسیم شدند. در این پژوهش شاخص های عملکردی و توان هوازی آزمودنی ها اندازه گیری شد. سپس در طی دوره تمرینی این دو گروه با شدت 60-80 درصد ضربان قلب بیشینه که بصورت تدریجی در طول هفته ها و مدت شش هفته به تمرین هوازی پرداختند. از تمامی آزمودنی های پس از طی دوره تمرینی مجدداً تست های ابتدای دوره گرفته شد.

تجزیه و تحلیل داده ها به کمک آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام و سطح معنی داری $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد بین گروه ها تفاوت معناداری وجود ندارد اما نتایج درون گروه ها شاخص عملکرد ریوی (اوج جریان بازدمی و نقطه میانی جریان بازدمی با فشار 25 تا 75 درصد) در حالت استراحت و توان هوازی معنی دار شد. همچنین نتایج نشان داد که تمرینات ورزشی می تواند باعث افزایش قدرت عضلات تنفسی و به دنبال آن بهبود تهویه و افزایش حداکثر جریان بازدمی می شود.

واژه های کلیدی: تمرین هوازی، اسانس نعنای، فاکتورهای عملکردی.