



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی بابل**

**دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر**

**تأثیر ورزش های ایروبیک و مقاومتی بر سازگاری جسمی-روانی**

**سالمندان مرد مبتلابه نارسایی قلبی**

### **پایان نامه**

**جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد**

**در رشته پرستاری سالمندی**

### **اساتید راهنما**

**دکتر زهرا فتوکیان**

**محبوبه نصیری**

### **نگارش**

**علی پورحبیب**

**شهریور ۱۳۹۶**

## خلاصه فارسی:

### تأثیر ورزش‌های ایروبیک و مقاومتی بر سازگاری جسمی روانی سالمندان مرد مبتلابه نارسایی قلبی

**مقدمه و هدف:** سالمندان مبتلابه نارسایی قلبی مشکلات زیادی در انجام فعالیت‌های زندگی و سازگاری روانی خود دارند و ورزش به‌عنوان مداخله غیر دارویی، مورد توجه تیم درمان قرار نمی‌گیرد. مطالعه حاضر باهدف «تعیین تأثیر ورزش‌های ایروبیک و مقاومتی بر سازگاری جسمی-روانی سالمندان مرد مبتلابه نارسایی قلبی» انجام شد.

**روش کار:** این مطالعه، از نوع کار آزمایی بالینی تصادفی شده است. جامعه پژوهش، کلیه سالمندان مرد مبتلابه نارسایی قلبی تیپ دو و سه می‌باشد. حجم نمونه، ۶۰ سالمند مبتلابه نارسایی قلبی است که با روش تخصیص تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. محیط پژوهش، بخش اکوکاردیوگرافی بیمارستان امام سجاد (ع) رامسر بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها از تست "شش دقیقه قدم زدن" و پرسشنامه "سلامت روان" برای اندازه‌گیری سازگاری جسمی و روانی استفاده شد. در گروه آزمون، ورزش‌های ایروبیک و مقاومتی به مدت سه ماه اجرا شد. قبل و بعد از اتمام مداخله، پرسشنامه سازگاری روانی تکمیل و در چهار نقطه زمانی قبل، یک، دو و سه ماه بعد از مداخله، سازگاری جسمی اندازه‌گیری و بین دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS نسخه ۱۶ و آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون‌های t مستقل و زوجی، ویلکاکسون، آنوای تکراری، کای اسکوئر و بن فرونی) انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج، اختلاف معنادار آماری بین میانگین نمرات مسافت طی شده در شش دقیقه قدم زدن و سازگاری روانی ( $p < 0/001$ ) در بین دو گروه نشان داد. نتایج نشان داد که انجام ورزش‌های ایروبیک و مقاومتی باعث بهبود سازگاری جسمی-روانی و کاهش فشارهای روانی سالمندان مبتلابه نارسایی قلبی می‌شود ( $p < 0/001$ )، اما بر احساس خوب بودن سالمندان تأثیری ندارد ( $P = 0/46$ ).

**نتیجه‌گیری:** انجام ورزش‌های ایروبیک و مقاومتی، به افزایش توان جسمی جهت انجام کارهای روزانه سالمندان و افزایش سازگاری روانی با کاهش فشارهای روانی مانند افسردگی و اضطراب کمک می‌کند.

**کلمات کلیدی:** نارسایی قلبی، سالمندی، ورزش ایروبیک، ورزش مقاومتی، سازگاری

## **Abstract:**

### **Effects of an Aerobic and Resistance Exercise Program on Physical\_Psychological Adaptation in elderly men with Heart Failure**

**Introduction and Aim:** The elderly patients with heart failure suffer from numerous daily activity problems and mental adaptation; however, exercising as a non-medical intervention is not usually recommended by the treatment team. The purpose of the present study was to determine the effects of an aerobic and resistance exercise program on physiological-psychological adaptation in elderly men with heart failure.

**Methods:** This study is a randomized, clinical trial design. The study population is all the male elderly suffering from heart failure type 2 and 3. All the 60 elderly were randomly assigned to intervention and control groups. The field was Echocardiography unit located at Ramsar Imam Sajjad hospital. Six-Minute Walk Test (6MWT) and psychological health questionnaire as a tool for examining the physical and psychological adaptation were used for data gathering. The aerobic and resistance exercise program was conducted for three months in the intervention group. The psychological health questionnaire was completed both in the pre- and post-intervention period while the 6-Minute Walking Test was assessed in four-time intervals (pre- 1, 2, and 3 months after intervention) and the results were compared between the groups. The data were analyzed by using SPSS version 16. Adaptation scores were calculated using the indices including descriptive statistics and then, the following tests were performed: independent and paired t-test, Repeated ANOVA, Chi-Square test, Wilcoxon, and Bonferroni.

**Results:** The results showed a significant statistical difference between the two groups' 6-Minute Walking Test and psychological adaptation mean scores ( $p < 0.001$ ). The aerobic and resistance exercise program had promoted the physical and psychological adaptation, and diminished "psychological stress" ( $p < 0.001$ ) among the elderly with heart failure as our results approved. But aerobic and resistance exercise Program doesn't affect on "well-being" in the elderly patients with Heart Failure ( $p = 0.46$ ).

**Conclusion:** Aerobic and resistance exercise program may contribute to improving the physical capabilities in doing the daily activities and improving the psychological adaptation by decreasing the psychological distresses like depression & anxiety in elderly with heart failure.

**Keywords:** Heart failure, Ageing, Aerobic exercise, Resistance exercise, Adaptation



**Babol University of Medical Sciences**

**Ramsar Fatemeh Zahra School of Nursing and Midwifery**

Effects of Aerobic and Resistance Exercise Program on  
Physical\_Psychological Adaptation in the elderly men patients with  
Heart Failure

In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of  
Science (MSc) in field of the Geriatric Nursing

**Supervisors**

Dr. Zahra Fotokian

Mahboobeh Nasiri

**By**

Ali Pourhabib

September 2017