**بسمه تعالی**

**فرم پیام پژوهش برای پایگاه نتایج پژوهش های سلامت کشور**

  **عنوان خبر : گوش دادن به موسیقی در حین ورزش کوتاه مدت باعث بهبود عملکرد قلبی پس از ورزش در افراد دیابتی می شود.**

  **3- گروه های هدف:**

 ** رسانه و مردم  سیاستگذاران پژوهشی**

 ** متخصصان و پژوهشگران  سیاستگذاران درمانی**

 **روتیتر خبر : دانشگاه علوم پزشکی ایلام**

**واژگان کلیدی طرح:**(حداقل 3 کلید واژه)

**موزیک، سیستم عصبی پاراسمپاتیک، ضربان قلب، دیابت نوع دو**

 **متن خبر :**

**پژوهش حاضر تأثیر موسیقی با ریتم تند در حین ورزش بر عملکرد و بازیابی قلبی پس از ورزش را در دو گروه زنان دیابتی نوع ۲ و جوانان سالم بررسی کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی هنگام ورزش می‌تواند با افزایش فعالیت سمپاتیکی، عملکرد ورزشی را در جوانان سالم به طور قابل توجهی بهبود بخشد. در مقابل، در زنان دیابتی، اگرچه موسیقی تأثیر معناداری بر افزایش عملکرد ورزشی ندارد، اما سبب تسریع بازیابی پاراسمپاتیکی پس از ورزش می‌شود. این امر ممکن است به کاهش خطر آریتمی‌های قلبی در دوره استراحت منجر شود.**

**این نتایج نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در مدیریت فعالیت‌های ورزشی استفاده شود، به‌ویژه در افراد سالم برای بهبود عملکرد و در بیماران دیابتی برای ارتقای بازیابی قلبی. این پژوهش همچنین بر اهمیت شخصی‌سازی مداخلات ورزشی تأکید دارد، زیرا پاسخ به موسیقی در گروه‌های مختلف متفاوت است. یافته‌های مطالعه حاضر می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی نوین برای بهبود سلامت قلبی-عروقی در بیماران دیابتی کمک کند.**

**مشخصات طرح**

1. **مشخصات مجری اصلی طرح**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| نام و نام خانوادگی | **شغل** | **درجه علمي** | موضوع اصلی طرح(اپیدمیولوژی، بهداشت،...) | کد طرح |
| مجری اصلی | دکتر سجاد سالاری | دانشیار | فیزیولوژی قلب | 981016 |
| همکاران | دکتر مریم باقری | دانشیار |  |  |

**عنوان مقاله انگلیسی: Effect of Short-time Exercise with Music on Performance and Post-exercise Cardiac Recovery: A Comparison between Type 2 Diabetics and Young Adults**

**نشانی مقاله انگلیسی:**

[**https://jbrms.medilam.ac.ir/article-1-814-en.pdf**](https://jbrms.medilam.ac.ir/article-1-814-en.pdf)

**:**

**تاریخ اتمام طرح: روز/ماه/سال**

**Title:** **Investigating the effect of listening to fast-paced music while running on the return of parasympathetic system activity during recovery.**

عنوان طرح: بررسی اثر گوش دادن به موسیقی با ریتم تند در حین دویدن بر بازگشت فعالیت سیستم پاراسمپاتیک در زمان ریکاوری