

Zumba® hatékonyságának vizsgálata a kardiológiai rehabilitációban

*Járomi Melinda¹, Farkas Adrienn², Hock Márta¹,
Schroth Roland³*

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás
és Sporttudományi Intézet

² Rehabilitáció és Mozgásközpont

³ FitneXx Premium Fitness, Rehabilitáció és Mozgásközpont

Összefoglalás

Bevezetés és célkitűzés: A szív-és érrendszeri betegek rehabilitációját nagymértékben befolyásolja a szorongás és a depresszió. Célunk a Zumba® alkalmazása a késői szív-és érrendszeri betegek, valamint a késői posztoperatív szív-és érrendszeri betegek rehabilitációjában, a kardiális és pszichés értékek javításában a hagyományos protokoll szabályai szerint.

Módszer: A felmérésben 46 szív-és érrendszeri beteg vett részt, 12 héten keresztül, heti 3 Zumba® foglalkozáson. Beck-skálát, szorongást mérő kérdőíveket alkalmaztunk, vérnyomást és pulzust vizsgáltunk.

Eredmények: Szignifikáns különbség volt a Zumba® csoport diasztolés vérnyomás (átlag=73,54 Hgmm, SD= 13,93 vs. átlag=72,14 Hgmm, SD=7,04; p=0,004), pulzus (átlag=71,09 ütés/perc, SD=6,88 vs. átlag=76,8 ütés/perc, SD=7,84; p<0,001) és testsúly (átlag=84,48 kg, SD=16,48 vs. átlag=81,15 kg, SD= 15,47; p<0,001) értékében, valamint a Zumba®, illetve a kontrollcsoport vizsgálat utáni depresszió (átlag=4,3, SD=4,38 vs. átlag=9,43, SD=5,96; p=0,035) általános (átlag=35,91, SD=7,84 vs. átlag=41,04, SD=10,83; p=0,045) és aktuális (átlag=32,65, SD=11,00 vs. átlag=39,3, SD=10,69; p=0,009) szorongásának mértéke között.

Megbeszélés: A kapott eredmények, és nemzetközi adatok alapján: a Zumba® alkalmas kardiovaszkuláris betegek késői rehabilitációjára kardiális és depresszió paramétereinek tekintetében.

Kulcsszavak: zumba, szív- és érrendszeri megbetegedések, kardiológiai rehabilitáció, táncmozgás terápia

Evaluating the efficiency of Zumba® in cardiology rehabilitation

Summary

Background: Depression influences the rehabilitation of patients with cardiovascular diseases. Our aim was to use Zumba® among patients, in the late postoperative cardiovascular phase, to improve cardiac and mental values, using the traditional protocol guidelines.

Method: 46 participants with cardiovascular diseases attended the program, lasted for 12 weeks, including 3 classes/week. Beck and anxiety scale were used, heart pressure and pulse were measured.

Results: Significant difference showed during the systolic heart pressure of the Zumba® group (mean=73,54 Hgmm, SD= 13,93 vs. mean=72,14 Hgmm, SD=7,04; p=0,004), pulse (mean= 71,09 beat/minute, SD=6,88 vs. mean= 76,8 beat/minute, SD=7,84; p<0,001) and weight (mean=84,48 kg, SD=16,48 vs. mean=81,15 kg, SD= 15,47; p<0,001) values, such as in the pre- and posttesting of depression (mean=4,3, SD=4,38 vs. mean=9,43, SD=5,96; p=0,035), state (mean=35,91, SD=7,84 vs. mean=41,04, SD=10,83; p=0,045) and triat (mean=32,65, SD=11,00 vs. mean=39,3, SD=10,69; p=0,009) anxiety values between the Zumba® and controll group.

Conclusion: The results of our research and the international references show, that Zumba® is appropriate in the late postoperative rehabilitation in patients with cardiovascular diseases, with an effect of cardiac and depression values.

Keywords: zumba, cardiovascular diseases, cardiological rehilitation, dance movement therapy

Irodalom

1. http://www.mnsza.hu/docs/Heart_Healt%20Charter_HU.pdf, [2014.06.12.]
2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/> [2014.06.12.]
3. Peuser J: A szívbetegek mozgáskezelése- Prevenctiótól a rehabilitációig. Fizioerápia: Magyar Gyógytornászok Társaságának lapja. **2008**; 2: 2-8.
4. Rónaszéki A: Fizikai tréning és koszorúér-betegség. Fizioerápia: Magyar Gyógytornászok Társaságának lapja: **2008**; 1: 3-5.
5. Savitha D, Sejlil TV, Rao S, Roshan CJ: The effect of vocal and isstrumental music on cardio respiratory variables, energy expenditure and exertion levels during submaximal treadmill exercise. *Indian J Physiol Pharmacol.* **2013**; 2: 159-168.
6. http://semmelweis-kutatoegyetem.hu/wp-content/uploads/2012/10/Kardiovaszkularis_strategiai_terv-logokkal.pdf, [2014.06.12.]
7. Akandere M, Demir B: The effect of dance over depression. *Coll Antropol.* **2011**; 5: 651-656.
8. Murrock CJ, Graor CH: The effect of dance on depression, physical function and disability in underserved adults. *J Aging Phys Act.* 2013; nyomtatás előtt áll; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23945631> [2014.06.12]
9. Beck AT, Ward CH, Mendelsohn M, Mock J, Erbaugh J: An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry.* **1961**; 4: 561-571
10. Sipos K, Sipos M, Spielberger C/Mérei F. és Szakács F. (szerk): A State-Triat Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2. jegyzet.* Budapest-Nemzeti Tankönyvkiadó **1988**; 123-135
11. Faulkner J, Lambrick D, Woolley B, Stoner L et al.: The Long term effect of exercise on vascular risk factors and aerobic fitness in those with transient ischaemic attack: a randomized controlled trial. *J Hypertens.* 2014; nyomtatás előtt áll; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25023152> [2014.06.12]
12. Pinniger R, Brown RF, Thorseinsson EB, McKinely P: Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: a randomised trial for treating depression. *Complement Ther Med.* **2012**; 6: 377-384.
13. Aweto HA, Owoeye OB, Akinbo SR, Onabajo AA: Effects of dance movement therapy on selected cardiovascular parameters and estimated maximum oxygen consumption in hypertensive patients. *Nig Q J Hosp Med.* **2012**; 2: 125-129.
14. Bradt J, Dileo C, Potvin N: Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013; nyomtatás alatt, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19370642>, [2014.06.12]
15. Chen CJ, Sung HC, Lee MS, Chang CY: The effects of Chinese five-element music therapy on nursing students with depressed mood. *Int J Nurs Pract.* 2014; nyomtatás alatt, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24593291>, [2014.06.12]