

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۶ هفته فعالیت بدنی منظم بر شاخص فعالیت روزانه زندگی (ADL) در جانبازان شیمیائی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

مسعود حاجی رسولی

خلاصه مقاله:

مقدمه: طی ۸ سال جنگ عراق علیه ایران بیش از ۵۰ هزار نفر به عنوان جانبازان شیمیائی به صدمات چشمی، پوستی و ریوی مبتلا شده اند. هدف از انجام این مطالعه، بررسی تاثیر برنامه های ورزشی منظم بر روی فعالیت های روزانه زندگی (ADL) جانبازان شیمیائی بود. مواد و روش ها: ۱۰۰ نفر از جانبازان شیمیائی ریوی استان تهران به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه همسان ۵۰ نفری تقسیم شدند. شاخص های ADL هر دو گروه پیش از مداخله اندازه گیری شد. سپس گروه تمرین به مدت ۱۶ هفته، هفته ای سه جلسه و هر جلسه ۳۰-۶۰ دقیقه تمرین کردند. پس از ۱۶ هفته هر دو گروه تحت ارزیابی مجدد قرار گرفتند. به منظور مقایسه میانگین در دو گروه تمرین و کنترل از آزمون U Mannwitny با سطح معنی داری $P=0.05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج به دست آمده پس از ۱۶ هفته فعالیت های بدنی منظم در گروه مورد، تفاوت معنی داری را در کنترل مدفوع ($P=0.01/0$)، کنترل ادرار ($P=0.045/0$) و استفاده از پله ($P=0.000/0$) نشان داد. نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد که انجام فعالیت های بدنی منظم می تواند به بهبود سطح عملکرد جانبازان در انجام فعالیت های روزانه کمک کند.

کلمات کلیدی:

جانبازان شیمیائی، ورزش منظم- شاخص فعالیت روزانه زندگی (ADL)

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299283>

