

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات منتخب فوتبال بر ترکیب بدن مردان کم توان ذهنی

محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 6، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

علی حسینی - *Islamic Azad University*

مژگان احمدی - *Islamic Azad University*

علیرضا آل علی - *Islamic Azad University*

عبدالصالح زر - *jahrom university*

لیلا غفاری رهبر - *Islamic Azad University*

خلاصه مقاله:

مقدمه: تحقیقات اندکی در رابطه با اثرات تمرینات ورزشی بر ترکیب بدنی مردان کم توان ذهنی صورت گرفته است، لذا هدف مطالعه حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات منتخب فوتبال بر ترکیب بدن مردان کم توان ذهنی است. روش: در این مطالعه نیمه تجربی ۱۶ مرد داوطلب موسسه کم توان ذهنی تلاش شهرستان شیراز به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب و در دو گروه هشت نفره تجربی (با میانگین سن ۲۵/۳۳±۷/۴۴؛ قد ۱۶۴/۳۹±۵/۱۱ و وزن ۶۸/۰۹±۵/۱۷) و کنترل (با میانگین سن ۲۹/۴۲±۳/۱۲؛ قد ۱۶۹/۲۲±۷/۰۶ و وزن ۶۷/۵۴±۴/۷۵) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۹۰ دقیقه تمرینات فوتبال را انجام دادند و گروه کنترل فقط فعالیت های روزانه خود را انجام دادند. در پیش آزمون و پایان هشت هفته ترکیب بدنی آزمودنی ها اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آزمون های آماری کالموگروف- اسمیرنوف، t مستقل و وابسته استفاده شد ($p \leq 0.05$). یافته ها: نتایج نشان داد هشت هفته تمرینات فوتبال اثر معنی داری بر آب کل بدن ($p=0.069$)، توده پروتئین ($p=0.057$)، توده مواد معدنی ($p=0.046$)، توده خالص بدن ($p=0.043$) و توده چربی ($p=0.065$) مردان کم توان ذهنی نداشت. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر به نظر می رسد هشت هفته تمرینات ورزشی منتخب فوتبال اثر معنی داری بر بهبود ترکیب بدنی مردان کم توان ذهنی ندارد.

کلمات کلیدی:

Exercise Training, Body Composition, Intellectual Disability, تمرینات ورزشی، ترکیب بدنی، کم توان ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357241>

