

عنوان مقاله:

تاثیر تعداد جلسات تمرین آبی در هفته بر شاخصهای فیزیولوژیک و زیستی حرکتی سالمندان مرد کم تحرک

محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رسول دخت عبدیان - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیتبدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

اسماعیل ناصری مبارکی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیتبدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد علوم تحقیقات

عزیزه احمدی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیتبدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: با افزایش سن و کاهش فعالیتهای فیزیکی، تغییرات روبه کاهشی در ظرفیت دستگاه های قلبی-عروقی-تنفسی، سیستم عصبی و عضلانی به وجود می آید و از عوامل خطرآفرین دوران سالمندان بهشمار میرود. هدف تحقیق حاضر مقایسه تاثیر تعداد جلسات تمرینات آبی در هفته بر شاخصهای فیزیولوژیک و زیستی حرکتی سالمندان مرد کم تحرک است. روشکار: نوع تحقیق کاربردی و روش پژوهش نیمه تجربی است. ۳۶ مرد سالمند با میانگین سنی ۶۴/۳۶ ± ۲/۱۵ سال، قد ۱۶۵/۰۵ ± ۴/۳۲ سانتیمتر، وزن ۶۲/۸۹ ± ۳/۷۳ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۲۳/۱۲ ± ۱/۷۲ مترمربع داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنیها به صورت تصادفی در سه گروه ۱۲ نفره، گروه دو جلسهای، سه جلسه ای و گروه کنترل تقسیم بندی شدند. پروتکل تمرین آبی شش هفته اجرا شد. در آغاز و پایان پروتکل تمرینات، شاخصهای فیزیولوژیکی و زیستی حرکتی مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای بررسی اختلاف در پیش آزمون و پس آزمون هر گروه، از تی زوجی و برای مقایسه نتایج سه گروه با یکدیگر از آزمون آماری آنالیز واریانس یک طرفه (ANOVA) در سطح معنیداری ۰/۰۵ P با نرم افزار SPSS ۱۷ محاسبه گردید. یافته ها: کلیه متغیرهای پس آزمون دو گروه تجربی نسبت به پیشآزمون بهبود معناداری داشتند. (S ۰/۰۵) در متغیرهای فشارخون سیستولیک، ضربان قلب استراحت، حداکثر اکسیژن مصرفی بین گروه دو جلسه تمرین آبی در هفته و گروه سه جلسه ای تفاوت معناداری وجود داشت. (۰/۰۵) درحالیکه در عاملهای فشار دیاستولی و درصد چربی و استقامت عمومی تفاوت معنیدار مشاهده نشد. (۰/۰۵) بحث و نتیجهگیری: در نبود تسهیلات و زمان کافی، تمرین دو جلسه ای دسترستر است. باین حال در حجمهای تمرینی یکسان کفه سودمندی به سمت تمرینات سه جلسه ای سنگینی میکند.

کلمات کلیدی:

فشارخون سیستولی و دیاستولی، حجم تمرین، پیری، ضربان قلب استراحتی، حداکثر اکسیژن مصرفی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1650252>

