

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته برنامه ورزش در آب بر کیفیت زندگی زنان سالمند بالای ۶۵ سال

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 15، شماره 19 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مهدی کارگر فرد - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

محمد رضا فیاضی بردبار - دانشیار گروه روانپزشکی، مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

شکوفه علائی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: یکی از مهمترین اهداف سلامت عمومی، کاهش ناتوانایی های وابسته به افزایش سن در سالمندان است. فعالیت بدنی و ورزش از جمله روش هایی است که می تواند برای پیشگیری، به تاخیر انداختن و یا درمان مشکلات ناشی از فرآیند پیری به کار رود که برخی تاثیرات مثبت آن بر روی کیفیت زندگی افراد از جمله سالمندان مشاهده شده است. مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر هشت هفته برنامه ورزش در آب بر کیفیت زندگی زنان سالمند بالای ۶۵ سال انجام شد. روش کار: این مطالعه نیمه تجربی در سال ۱۳۸۹ در شهر اصفهان انجام شد. ۴۰ زن بالای ۶۵ سال به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. افراد مورد مطالعه هیچگونه سابقه شرکت در برنامه های ورزشی را نداشتند، ولی توانایی انجام کارهای معمول و روزانه را داشته و فاقد هر گونه بیماری های سیستمیک و محدود کننده بودند. افراد گروه تجربی در یک برنامه ورزش در آب به مدت ۸ هفته و ۳ جلسه یک ساعته در هفته شرکت داشتند، در حالی که گروه کنترل فقط پیگیری شدند. متغیرهای کیفیت زندگی هر دو گروه در شروع و پایان هشت هفته ورزش در آب با استفاده از پرسشنامه بهداشت روانی و جسمانی (فرم کوتاه ۳۶ سوالی) ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های تی وابسته و کواریانس انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: کلیه متغیرهای کیفیت زندگی، قبل و بعد از هشت هفته ورزش در آب افزایش معناداری داشت ($p < 0/05$). همچنین افراد گروه تجربی بعد از هشت هفته ورزش در آب، بهبود معناداری در کلیه متغیرهای کیفیت زندگی در مقایسه با گروه کنترل داشتند ($p < 0/05$). نتیجه گیری: بکارگیری برنامه ورزش در آب به طور منظم و مداوم می تواند سطح کیفیت زندگی را در ابعاد مختلف در زنان سالمند افزایش دهد و راه را برای سالم پیر شدن و برخورداری از سلامتی در این دوران هموار کند.

کلمات کلیدی:

سالمندی، کیفیت زندگی، ورزش در آب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1729369>

