

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین آب درمانی بر شاخص های ترکیب بدنی و فشار خون مردان سالمند دارای اضافه وزن و چاقی

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 15 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

امید ظفرمند - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

طاهره چرامی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سالمندی دوره ای است که با تغییرات فرسایشی تدریجی، پیشرونده و خود بخودی در بیشتر دستگاهها و عملکردهای فیزیولوژیک بدن همراه است. بر همین اساس هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین آب درمانی بر شاخص های ترکیب بدنی و فشار خون مردان سالمند دارای اضافه وزن و چاق بود. روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است که در سال ۱۴۰۱ در شهر کهرگیلویه انجام گرفت. ۲۰ نفر از مردان دارای اضافه وزن و چاق با میانگین سنی $65/62 \pm 11/2$ سال و شاخص توده بدنی $29/27 \pm 06/1$ کیلوگرم بر مترمربع به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در ۲ گروه ۱۰ نفری شامل: گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. گروه های تجربی، در طول ۸ هفته و در سه هفته اول ۳ جلسه و سه هفته دوم ۴ جلسه و دو هفته آخر ۵ جلسه پروتکل تمرین در آب را با شدت ۴۰ تا ۶۵ درصد حداکثر ضربان قلب بیشینه انجام نمودند. متغیرهای پژوهش فشار خون سیستولی و دیاستولی با استفاده از فشار سنج جیوه ای ارکا ۳۰۰۰ ساخت کشور آلمان و عوامل ترکیب بدن که وزن با استفاده از ترازوی دیجیتال مدل (TCM) با دقت ۱/۰ کیلوگرم، قد با قدسنج (SECA) ساخت کشور آلمان با حساسیت یک میلیمتر، درصد چربی با کالیپر هارپند، شاخص توده بدن با تقسیم وزن (کیلوگرم به مربع) و قد (متر)، دور کمر با متر نواری نیز در محل باریک ترین دور کمر اندازه گیری شد. جهت ارزیابی دور لگن برجسته ترین قسمت آن مشخص گردید. مقادیر (WHR) با متر نواری غیرقابل ارتجاع و از تقسیم اندازه دور کمر به باسن و مقادیر (WHtR) با متر نواری تقسیم اندازه دور کمر به قد محاسبه شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون های آماری شاپیرو ویلک، تی وابسته و مستقل تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد وزن، شاخص توده بدن، دور کمر، دور کمر نسبت به لگن، دور کمر به قد، چربی بدن، فشار خون سیستولی و دیاستولی در پس آزمون در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری داشتند ($P < 0.05$). در مقابل، در گروه کنترل در همه متغیرها تغییر معناداری مشاهده نشد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر، به نظر می رسد که تمرین در آب در یک جلسه به نحو مطلوب تری می تواند در پیشگیری از بروز برخی بیماری های وابسته به چاقی موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

تمرین در آب، فشار خون، ترکیب بدن، مردان سالمند دارای اضافه وزن و چاق.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1880191>

