

عنوان مقاله:

اثر تمرینات فانکشنال بر شاخص چاقی و سطوح مالون دی آلدئید مردان سالمند

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حسین رستمخانی - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایهر، ایهر، ایران

حسن نورینزاد - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد هیدج، هیدج، ایران

خلاصه مقاله:

چاقی و چگونگی توزیع چربی در بدن، به ویژه در ناحیه میانی بدن، پیشگوی مناسبی برای ابتلا به بیماری های آینده است و تمرینات ورزشی یکی از بهترین روش های غیردارویی در پیشگیری و درمان چاقی است. لذا، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر متعاقب تمرینات فانکشنال بر شاخص های چاقی سالمندان انجام شد. مطالعه حاضر به روش نیمه تجربی و با طرح پیش پس آزمون انجام شد. ۲۰ مرد سالمند ساکن شهر ایهر به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و در ۲ گروه تمرینی ۱۰ تن و گروه کنترل ۱۰ تن (همگن شده بر اساس شاخص توده بدنی) تحت بررسی قرار گرفتند. برای اندازه گیری درصد چربی از روش "آزمون چربی چین پوستی جکسون و پولاک" (Jackson and Pollock Skinfold Test) استفاده شد. همچنین شاخص توده بدنی آزمودنی ها با تقسیم وزن بر مجذور قد (متر) و "نسبت دور کمر به لگن" (Waist - Hip Ratio) با تقسیم دور کمر به محیط لگن اندازه گیری شد و مقدار بزاقی MDA آزمودنی ها با استفاده از دستگاه اسپکتروفوتومتر به روش رنگ سنجی ارزیابی و ثبت شد. پس از ارزیابی و ثبت داده های اولیه آزمودنی های گروه مداخله، تمرینات فانکشنال به مدت ۴ هفته، شامل ۳ و ۴ جلسه در هفته به طور یک روز در میان، اجرا کردند. داده های پس آزمون در شرایط مشابه با پیش آزمون و پس از اتمام دوره تمرینی ثبت شد. تحلیل داده ها در نرم افزار اسپ اس اس نسخه ۲۳ انجام شد. یافته ها: یافته ها تاثیر معنا دار اجرای تمرینات فانکشنال به مدت ۴ هفته را بر نسبت دور کمر به لگن (0.91 ± 0.13 به 0.84 ± 0.17)، درصد چربی بدن (18.2 ± 5.4 به 11.7 ± 4.9) و شاخص توده بدن (23.6 ± 1.1 به 20.9 ± 1.0) نشان داد ($P < 0.05$) لیکن تغییرات سطوح MDA معنا دار نبود ($P > 0.05$) یافته ها تاثیر اجرای تمرینات فانکشنال بر بهبود شاخص های سلامتی را تایید کرد. لذا به سبب رعایت اصل تنوع در تمرین و سهولت استفاده از فرآیند اضافه بار تدریجی در اجرای تمرین فانکشنال (به سبب ماهیت تمرین فانکشنال)، اعمال این تمرینات در حوزه سلامت به عنوان یک شیوه تمرینی جایگزین برای تمرینات سنتی (هوای تداومی) توصیه می شود. با وجود این، باید توجه داشت که کاربرد تمرین فانکشنال نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

کلمات کلیدی:

فانکشنال، شاخص های چاقی، آمادگی جسمانی، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988838>

