

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی در آب بر شاخص های تنفسی مردان میانسال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

سعید شاملو - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره)

مرتضی طاهری - استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره)

نفیسه نوروزی - دانشجوی کارشناسی علوم زیستی ورزش دانشگاه علامه قزوینی

سعید سهرابی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره)

## خلاصه مقاله:

هدف: انجام تمرینات منظم ورزشی نقش مهمی در ارتقای عملکرد تنفسی دارد. از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی در آب بر شاخص های تنفسی مردان چاق میانسال انجام شد. روش بررسی: روش تحقیق تجربی، و از نوع پیش آزمون پس آزمون بود که تعداد 30 نفر از مردان میانسال به طور تصادفی انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. قبل از شروع دوره تمرینات، شاخص های تنفسی که شامل ظرفیت های حیاتی ریه، و ظرفیت اجباری ریه بود، توسط دستگاه اسپیرومتری مشخص شد. پس از دو ماه انجام تمرینات داده ها با استفاده از آزمون آماری t وابسته تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نشان داد FVC و VC از لحاظ آماری در گروه تمرین هوازی در آب افزایش معناداری داشت ( $p \geq 0/05$ ). نتیجه گیری: نتیجه تحقیق حاضر نشان داد 8 هفته تمرین ورزش هوازی در آب باعث افزایش ظرفیت حیاتی و حجم ظرفیت حیاتی اجباری در آزمودنی های میانسال چاق شد که این بحث در کنار کاهش درصد چربی بدن آنها و همین طور بهبود شاخص توده بدنی آنها بسیار برای سلامتی شان حائز اهمیت است

## کلمات کلیدی:

ورزش در آب، ظرفیت های حیاتی ریه، و ظرفیت اجباری ریه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556662>

