

عنوان مقاله:

مقایسه ترکیب بدنی و برخی عوامل آمادگی جسمانی سالمندان مرد فعال و غیر فعال

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

منصور متحدی - کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان، دامغان،
ایران

سید مصطفی طیبی ثانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، شاهرود، ایران

خلاصه مقاله:

با بالا رفتن سن مشکلات نیز افزایش می یابد و سالمندان را در سطوح مختلف تحت تاثیر قرار می دهد. تحقیق حاضر با هدف مقایسه ترکیب بدنی و برخی عوامل آمادگی جسمانی سالمندان مرد فعال و غیر فعال انجام شد. تحقیق حاضر نیمه تجربی و از نوع علی-مقایسه ای بود، در این تحقیق 15 سالمند مرد فعال (سن $5/06 \pm 51/13$ و قد $3/22 \pm 168/80$ و وزن $4/36 \pm 74/25$ که بطور مرتب در یکسال قبل در تمرینات شرکت می کردند (سه جلسه در هفته) و 15 سالمند غیر فعال در دسترس که سابقه شرکت در هیچ نوع فعالیت بدنی منظمی را نداشتند (سن $5/80 \pm 56/67$ و قد $7/78 \pm 164/86$ و وزن $15/70 \pm 87/80$ مشارکت داشتند با آزمون های انعطاف پذیری و تست تعادل ایستا و شاخص های ترکیب بدنی آنها به وسیله دستگاه آنالیز امپدانس الکتریکی تعیین گردید، برای نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و برای مقایسه بین متغیرها از روش t مستقل در سطح معنی داری $P < 0/05$ با نرم افزار SPSS نسخه 20 استفاده گردید. نتایج نشان داد که در سالمندان فعال میانگین توده چربی $20/40$ کیلوگرم و در سالمندان غیر فعال $31/59$ کیلوگرم بود که اختلاف آنها از نظر آماری معنادار بود $P = 0/03$ میانگین تست تعادل ایستا در سالمندان فعال 115.47 و در سالمندان غیرفعال 48.27 و در سالمندان غیرفعال $P < 0/001$ و میانگین نمایه توده بدنی سالمندان غیرفعال 31.55 و در سالمندان فعال 26.9 بود که اختلاف آنها معنادار بود $P < 0/001$ و میانگین توده عضلات در افراد فعال 30.1 و در گروه غیرفعال 30.5 کیلوگرم بود $P = 0/000$ که اختلاف معنادار بود. براساس یافته های این تحقیق می توان نتیجه گرفت که تغییرات BMI و توده چربی و توده بدون چربی که از عوامل موثر بر تندرستی هستند مرتبط با فعالیت جسمانی می باشند و براساس یافته های این تحقیق شاید بکارگیری تمرینات در آب می تواند عاملی تاثیر گذار بر بهبود تعادل در راه رفتن سالمندان باشد

کلمات کلیدی:

نمایه توده بدن، توده چربی، توده عضلانی، سالمند فعال، سالمند غیرفعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744091>

