

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر هشت هفته برنامه تمرینی منتخب در آب بر تعادل مردان سالمند

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمد صادق آرمان فر - دکتری آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

مهديه کاظمی - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران

روزیتا دارایی - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

خلاصه مقاله:

سالمندی بخشی از فرایند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می گیرد. سالمند کسی است که در گذر زمان در برابر شرایط محیطی، به تدریج توانایی دستگاه های مختلف بدن خویش را از دست داده، بروز بیماری ها در وی افزایش یافته و نهایتاً مرگ به وقوع می پیوندد. جمعیت شناسان آغاز سن پیری و دوران سالخوردگی را از روی گروه های سنی تعیین می نمایند. از طرفی با توجه به این که سیر جمعیت جهان رو به سالمندی است و این گروه به دلیل آتروفی عضلانی و بیماری های شایع سالمندی، مشکلات تعادلی پیدا کرده و قادر به انجام تمرینات جسمانی معمول نمی باشند. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره فعالیت بدنی در آب بر تعادل مردان سالمند انجام گرفت. به این منظور 30 نفر از سالمندان شهر خرم آباد مراجعه کننده به سازمان های اجتماعی و کلینیک های درمانی با میانگین سنی $65/36 \pm 3/26$ به صورت هدفمند انتخاب شدند، سپس به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) تقسیم شدند. تا در برنامه تمرین شرکت نمایند، افراد گروه تمرینات در آب، 8 هفته و هر هفته به مدت دو جلسه در تمرینات ورزشی در آب شرکت کردند و این در حالی بود که گروه کنترل هیچ برنامه تمرینی دریافت نکردند. در پایان دوباره آزمون ها برای همه افراد نمونه (30 نفر) اجرا گردید برای سنجش تعادل سالمندان از مقیاس تعادلی BERG قبل و بعد از اجرای هشت هفته برنامه تمرینی برای همه افراد نمونه (30 نفر) استفاده گردید. پس از گردآوری داده های به دست آمده با استفاده از روش آزمون t و به وسیله نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل داده ها انجام گرفت. یافته ها نشان دادند که برنامه تمرینی در آب منجر به بهبود تعادل و به دنبال آن بهبود در عملکرد مفصل درگیر می گردد. بنابراین اجرای این تمرینات در آب برای بهبود حس تعادل در افراد سالمند توصیه می گردد

کلمات کلیدی:

تمرینات در آب، تعادل، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855906>

