

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرینات منتخب در آب بر کیفیت زندگی و برخی شاخصه های آنتروپومتریک مردان سالمند شهر گچساران

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

امین محمدی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

اصغر نوروزنژاد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، گچساران، ایران

علی خواجه - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

خلاصه مقاله:

این تحقیق با هدف بررسی اثر یک دوره تمرینات منتخب در آب بر کیفیت زندگی و برخی شاخصه های آنتروپومتریک مردان سالمند شهر گچساران انجام شد. مطالعه حاضر یک تحقیق نیمه تجربی و از نو کاربردی می باشد. بدین منظور یک اطلاعیه برای شدرکت در آزمون در کانون بازنشستگان آموزش و پرورش گچساران نصب گردید و از بین داوطلبین 30 نفر انتخاب و در دو گروه شاهد (15 نفر) و مداخله (15 نفر) به شکل تصادفی قرار گرفتند. در ابتدا میزان شاخص های آنتروپومتریک (توده بدنی، دور کمر بده باسن، دور کمر) و میزان شاخص های کیفیت زندگی (اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس، امید به زندگی) اندازه گیری شد، در ادامه گروه مداخله به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه و هر جلسه 60 دقیقه تمرینات ورزشی در آب انجام دادند، در پایدان دوره تحقیق پس از 8 هفته مشابه با پیش آزمون مجدداً میزان استرس، اضطراب و افسردگی اندازه گیری گردید. کلیه تجزیه و تحلیل آماری به وسیله آماره های مناسب از جمله آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در این تحقیق برای طبیعی بودن داده ها از آزمون (کولموگروف- اسمیرنوف) استفاده شد. در صورت همگن بودن داده ها از آمار استنباطی مناسب از جمله آزمون کواریانس استفاده شد که تجزیه و تحلیل آماری توسط نرم افزار SPSS ورژن 21 در سطح $\alpha=0/05$ انجام گردید. نتایج تحقیق نشان داد که یک دوره تمرینات منتخب در آب بر کیفیت زندگی و برخی شاخصه های آنتروپومتریک مردان سالمند شهر گچساران تاثیر معنی داری داد.

کلمات کلیدی:

تمرینات منتخب در آب، کیفیت زندگی، شاخصه های آنتروپومتریک، مردان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980924>

