

مقایسه اثربخشی تمرینات KSD و ورزش در آب بر سلامت روانی، تعادل و برخی عوامل منتخب آمادگی جسمانی موثر بر حفظ قامت در زنان سالمند بالای ۶۵ سال

مجری: الهه عرب عامری

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران-۱۳۹۲

هدف: مطالعه حاضر به منظور مقایسه اثر بخشی تمرینات ورزشی در آب و KSD بر سلامت عمومی و برخی عوامل آمادگی جسمانی موثر بر تعادل زنان سالمند انجام شد.

روش شناسی: روش بررسی این مطالعه روش تحقیق از نوع نیمه تجربی با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل می باشد، که در آن ۴۵ زن سالمند سالم بالای ۶۵ سال به صورت تصادفی به سه گروه تمرین در آب (۱۵ نفر KSD ۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند.

یافته های تحقیق: انجام پروتکل تمرینی ورزش در آب به ترتیب موجب بهبود تعادل پویا ($p=0/003$) قدرت عضلانی ($P=0/01$) تعادل ایستا ($P=0/04$) و کارکردهای اجتماعی و افسردگی به ترتیب ($P=0/04$) ($P=0/001$) می شود اما تغییر معنی داری در متغیر انعطاف پذیری ایجاد نکرد. از طرف دیگر تمرین KSD نیز موجبات بهبود معنی دار قدرت عضلانی ($P=0/01$) تعادل پویا ($P=0/005$) تعادل ایستا ($P=0/04$) و خرده مقیاس افسردگی ($P=0/02$) شد. در مقایسه اثربخشی دو پروتکل تمرینی نیز استنتاج شد که به جز خرده مقیاس افسردگی ($P=0/02$) تفاوت معنی داری بین هیچ یک از متغیرهای تحقیق مشاهده نشد.

نتیجه گیری: براساس یافته های این پژوهش، به کارگیری تمرینات در آب و تمرینات شناختی KSD منجر به بهبود تعادل ایستا و پویا، قدرت عضلانی اندام تحتانی و برخی خرده مقیاس های سلامت روانی نظیر اضطراب، افسردگی و کارکردهای اجتماعی می شود؛ با این حال مطالعات بیشتری با حجم نمونه ی بالاتر و در گروههای مختلف سالمندان جهت تعیین تأثیر طولانی مدت این تمرینات پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی: ورزش در آب، تمرینات KSD، تعادل، سالمند