

تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مقاومتی بر انجام فعالیت های روزانه، استقامت راه رفتن و کیفیت

زندگی مرتبط با تندرستی سالمندان

محسن غفاری مقدم

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد واحد تهران شمال، تهران، ایران

چکیده :

مقدمه: افزایش کیفیت خدمات درمانی و کاهش میزان باروری باعث افزایش تعداد افراد سالمند در بسیاری از کشورهای جهان از جمله ایران گردیده است. این مسئله ضرورت توجه به کیفیت زندگی و بهره وری این بخش از جامعه را دو چندان می کند. چرا که یک سالمندی سالم کاهش قابل توجهی در بستری های بالینی بوجود آورده و استقلال بیشتری در فعالیت های روزانه برای فرد به ارمغان می آورد. هدف پژوهش حاضر بررسی تغییرات وضعیت انجام فعالیت های روزانه، استقامت راه رفتن و همچنین کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی در نتیجه ی هشت هفته تمرین هوازی و مقاومتی در مردان سالمند بود

روش پژوهش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی با گروه کنترل بود. نمونه آماری مردان بی تحرک سالمند (۵۵ تا ۶۵ سال) بودند که با نمونه گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی به سه گروه کنترل، گروه تمرین مقاومتی و گروه تمرین هوزی تقسیم شدند. دو گروه تمرین به مدت دو ماه، سه جلسه در هفته با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد 1-RM به اجرای تمرین مقاومتی و هوازی با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد حد اکثر ضربان قلب پرداختند و از گروه کنترل خواسته شد در این دوره فعالیت بدنی نداشته باشند برای اندازه گیری کیفیت زندگی از پرسشنامه SF-36 استفاده شد. همچنین استقامت راه رفتن با استفاده از آزمون ۶ دقیقه پیاده روی و از پرسشنامه ایندکس بارتل برای نجام فعالیت های روزانه استفاده شد.

نتایج: یافته های این پژوهش حاکی از آن است که استقامت راه رفتن بدنال اجرای تمرین مقاومتی و هوازی افزایش معنا داری یافته است ($p=0/019$). انجام فعالیت های روزانه به دنبال اجرای تمرینات بهبود معنا داری دارد ($p=0/005$). همچنین شاخص کیفیت زندگی آزمودنی ها بهبود معنا داری یافته است ($p=0/001$).

نتیجه گیری: بطور کلی نتایج این پژوهش نشان دهنده نقش مثبت و موثر تمرینات مقاومتی و هوازی منظم در گسترش انجام فعالیت روزانه استقامت راه رفتن برای افزایش استقلال عملکردی و همچنین بهبود کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی افراد سالمند می باشد. بنابراین توصیه می شود تمرین هوازی و مقاومتی در برنامه زندگی آنها گنجانده شود .

واژگان کلیدی: تمرین مقاومتی ،تمرین هوازی ،نجام فعالیت های روزانه، استقامت راه رفتن ، کیفیت زندگی،

سالمند

مقدمه:

آنچه به ظاهر گذشت عمر و سالمندی را نشان می دهد شکل ظاهری انسان است ، به مرور پوست سر و صورت و دست ها خشک می گردد و چین و چروک هایی در آن پیدا می شود که رفته رفته رو به تزاید می گذارد. طراوات معمولی پوست به علت وجود یک طبقه چربی زیر پوستی از میان می رود و پوست شفافیت خود را از دست می دهد و در اثر ضعف جریان خون رنگ پریدگی پیدا می شود . موهای سر و صورت رنگ معمولی خود را از دست می دهد و سفید می شود . در اثر اختلال جذب مواد معدنی و به خصوص کلسیم ، استخوان ها رو به تحلیل می روند و قد خمیده و کوتاه تر می گردد . اختلال جریان خون و کاهش ترشح برخی غده های مترشح داخلی و کاهش آنزیم های مختلف که در هضم و جذب و سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند پیش می آید و روند تباهی رو به پیشرفت و گسترش می گذارد انجام حرکات ظریف ۱ و تعادل از قبیل نشستن، بلند شدن، راه رفتن، دویدن، ورزش، رانندگی و بسیاری از حرکات چرخشی به هماهنگی چند عضو از اعضای بدن انسان نیاز دارد. حس بینایی، شنوایی و مخچه، راه های تعادلی ساقه مغز و ارتباطات آن با قشر مغز و نخاع از اعضای اصلی ایجاد نعمت تعادل و سالم حرکت کردن می باشند که اختلال در عملکرد هر کدام از این مراکز یا عدم هماهنگی بین آنها می تواند باعث احساس عدم تعادل گردد

به نظر میرسد که جهان در قرن بیست و یکم شاهد رشد قابل توجهی در جمعیت افراد سالمند و همچنین متوسط طول عمر باشد . علاوه بر این نگرانی زیادی در مورد کیفیت زندگی، استقامت در راه رفتن و از دست دادن استقلال فردی در انجام فعالیت های روزمره زندگی این افراد به دلیل کاهش فعالیت بدنی آنها در نتیجه افزایش سن وجود دارد