

ارزیابی تاثیر تمرینات پیلاتس بر ارتقای شاخصهای روان تنی در زنان سالمند

آرزو فرزانه^{۱*}، مریم کوشکی جهرمی^۲

۱-دکترای فیزیولوژی ورزشی (بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)، دانشگاه شیراز

۲- دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شیراز

خلاصه:

جمعیت سالمند در کشور رو به افزایش است و اختلالات و تغییرات عصبی - هورمونی، جسمانی بر کاهش عملکردهای جسمانی و روانی آنان موثر است. در این پژوهش تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر تغییرات عملکرد جسمانی و شناختی در زنان سالمند بررسی شد. مشارکت کنندگان در پژوهش زنان سالمند شهر اصفهان (سن : ۶۰- ۶۵، شاخص توده بدنی: ۲۴-۳۰) بودند. ۲۷ زن سالمند به روش داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره تمرین و ۱۲ نفره کنترل قرار گرفتند. مشارکت کنندگان گروه تمرین در تمرینات پیلاتس به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۷۵ دقیقه با شدت ۳-۸ شاخص بورگ شرکت کردند. برای اندازه گیری های عملکرد جسمانی از آزمون تعادل ایستا، تعادل پویا، آزمون سنجش سرعت و پیاده روی راکپورت و برای عملکرد شناختی از آزمون MMSE استفاده شد. اندازه گیری شاخص های بدنی (وزن و قد)، تکمیل پرسشنامه و آزمونهای عملکرد جسمانی قبل و بعد از تمرین ورزشی انجام شد. برای انجام آزمون های آماری از آزمون شاپیروویلک برای تعیین نرمالیت داده ها استفاده شد. برای مقایسه گروه ها از آزمون تحلیل کوواریانس و سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که در مقایسه دو گروه تمرین و کنترل، هشت هفته تمرینات پیلاتس باعث افزایش معنادار سرعت راه رفتن ($p < 0/0001$)، تعادل ایستا ($p < 0/0001$)، تعادل پویا ($p < 0/0001$)، آمادگی قلبی تنفسی ($p < 0/0001$) و عملکرد شناختی ($p < 0/0001$) در زنان سالمند شد.

واژگان کلیدی: تمرینات پیلاتس، عملکرد جسمانی، آمادگی قلبی عروقی، عملکرد شناختی،

*Corresponding author: Arezoo Farzaneh Ph.D of Exercise physiology
Email: arzfaz@gmail.com