

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات آب درمانی بر سلامت عمومی زنان سالمند

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

شیما کرمی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

وحید تادیبی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

سالمندی مرحله ای از سیر طبیعی زندگی انسان است که از آن گریزی نیست. با افزایش سن، توانایی های عملکردی افراد کاهش یافته و در پی آن سلامت عمومی آنها مورد تهدید قرار می گیرد. از مشکلات سالمندان که به همراه فرایند سالمندی رخ می دهد، می توان به کاهش تعادل، مشکلات روانی، افزایش نوسانات قامتی و احتمال زمین خوردن و.... اشاره کرد. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثر 8 هفته تمرینات آبدرمانی بر روی سلامت عمومی زنان سالمند بود. بدین منظور، 24 زن سالمند با دامنه سنی 65-74 سال، به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی ساده به 2 گروه 12 نفری کنترل و آبدرمانی تقسیم شدند. برای بررسی سلامت عمومی از پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی GHQ-28 استفاده شد. یافته ها پژوهش نشان داد که 8 هفته تمرینات آبدرمانی بر سلامت عمومی زنان سالمند اثر مثبت و معناداری دارد.

کلمات کلیدی:

آب درمانی، سلامت عمومی، زنان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/743974>

