

چکیده

زمینه و هدف: مطالعه بر روی عوامل کاهنده مشکلات جسمانی در افراد سالمند از جمله روش های تمرینی مؤثر بر آنها می تواند از اهمیت بالایی در نظام سلامت جامعه برخوردار باشد. هدف کلی پژوهش حاضر، مقایسه آثار هشت هفته تمرینات پیلاتس و پیاده روی بر عوامل آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و نیمرخ لیپیدی مردان سالمند غیر ورزشکار بود.

روش ها: ۳۱ نفر مرد سالمند (با میانگین سنی $61/01 \pm 2/85$ سال و وزن $74/80 \pm 9/19$ کیلوگرم) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، به طور تصادفی در ۳ گروه تمرین پیلاتس (۱۰ نفر)، پیاده روی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۱ نفر) تقسیم شدند. قبل و بعد از ۸ هفته برنامه تمرین پیلاتس و پیاده روی، شاخص های آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی، استقامت عضلانی بالا و پایین تنه، انعطاف پذیری و تعادل پویا)؛ پروفایل لیپیدی (TG, LDL, HDL و TC)؛ ترکیب بدن (درصدچربی و وزن بدون چربی) مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه نتایج قبل و بعد از دوره تمرینی در هر گروه، از آزمون های آماری t همبسته و ویلکاکسون، آزمون آنالیز واریانس یک طرفه، تعقیبی توکی و کروسکال والیس استفاده شد. سطح معنی داری نیز $P < 0/05$ تعیین گردید.

یافته ها: براساس یافته های تحقیق ۸ هفته تمرین پیاده روی باعث کاهش معنی دار درصدچربی بدن شد ($P < 0/05$). همچنین، این تمرینات بر سایر مؤلفه های پروفایل لیپیدی و ترکیب بدن اثر معنی داری نداشته است ($P > 0/05$). تمرینات پیلاتس نیز باعث تغییرات معنی داری در برخی از شاخص های نامبرده شد اما این تفاوت ها در بین گروه ها معنی دار نبود ($P > 0/05$).
نتیجه گیری: انجام ۸ هفته تمرین پیاده روی توانست برکاهش درصدچربی سالمندان مؤثر واقع شود که در رابطه با آمادگی جسمانی و پروفایل لیپیدی چنین نیست. این امر در رابطه با تمرینات پیلاتس نیز صادق است اما به نظر می رسد شیوه تمرینی پیاده روی روش مؤثرتری برای بهبود وضعیت جسمانی سالمندان باشد.

واژه های کلیدی: پیاده روی، پیلاتس، پروفایل لیپیدی، آمادگی جسمانی