

تاثیر یک دوره تمرین در آب بر شاخص‌های آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و کیفیت زندگی بیماران زن مبتلا به ام اس

چکیده: هدف: پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین در آب بر شاخص‌های منتخب آمادگی جسمانی و ترکیب بدن و کیفیت زندگی زنان مبتلا به بیماری ام اس بود. روش: ۲۰ داوطلب زن مبتلا به ام اس به طور تصادفی به دو گروه تمرین در آب (۹ نفر) (سن $35 \pm 0/58$ سال، قد $159 \pm 0/03$ سانتی متر، مدت زمان ابتلا به بیماری $4/09 \pm 1/12$ سال و میانگین EDSS $3/63 \pm 1/49$) و گروه کنترل (۹ نفر) (سن $36/2 \pm 0/12$ ، قد $158 \pm 0/04$ سانتی متر، مدت زمان ابتلا به بیماری $4/05 \pm 1/0$ سال و میانگین EDSS $3/02 \pm 1/12$) شرکت کردند. شاخص‌های منتخب آمادگی جسمانی از طریق آزمون‌های میدانی، ترکیب بدنی با استفاده از دستگاه آنالیزور ترکیب بدنی Tanita و کیفیت زندگی با پرسشنامه sf-۳۶ سنجیده شد. برنامه تمرینات در آب شامل ۲۴ جلسه تمرین به مدت ۱۰۰ دقیقه شامل: ده دقیقه گرم کردن و همین مدت سرد کردن بود؛ ۴۰ دقیقه تمرینات هوازی با شدت ۶۰-۵۰ درصد ضربان قلب ذخیره بود. ۴۰ دقیقه تمرینات قدرتی فوقانی و تحتانی که سه ست ۸ تایی انجام گرفت. شدت این تمرینات با $1Rm / 50\%$ شروع و به $70\% - 60\%$ افزایش یافت. برای بررسی نتایج در داده‌های نرمال از آزمون t مستقل و t همبسته و در داده‌های غیر نرمال از آزمون ویلکاکسون و یومن ویتنی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام گردید. داده‌ها در سطح معنی داری $\alpha > 0/05$ بررسی شدند. یافته‌ها: تعادل ایستا ($p = 0/01$) و تعادل پویا ($p = 0/02$) و قدرت عضلانی اندام تحتانی ($p = 0/012$)، قدرت عضلانی اندام فوقانی ($p = 0/03$) و همچنین استقامت قلبی تنفسی ($p = 0/01$) در گروه تمرین در آب در افراد مبتلا به ام اس به طور معنا دار تاثیر داشت. همچنین مشاهدات بهبود وزن ($p = 0/025$)، شاخص توده بدن ($p = 0/000$)، چربی زیر جلد ($p = 0/012$)، درصد چربی بدن ($p = 0/03$) را در گروه تمرین در آب در افراد مبتلا به ام اس به طور معنا دار بود. همچنین تمرین در آب بر کارکرد جسمی ($p = 0/04$)، ایفای نقش جسمی ($p = 0/002$)، درد بدنی ($p = 0/012$)، سلامت عمومی ($p = 0/03$)، کارکرد اجتماعی ($p = 0/001$) انرژی و نشاط ($p = 0/001$) و سلامت روانی ($p = 0/001$) در این بیماران به طور معنا دار تاثیر داشت. در این مدت در گروه کنترل اختلاف معنی داری وجود نداشت. نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که احتمالاً به دنبال تمرینات منتخب در آب بهبود شاخص‌های آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به ام اس می‌شود.

کلید واژه ها: تمرینات منتخب در آب، فاکتورهای آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی، بیماری ام اس.