

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر برنامه پیاده‌روی بر کیفیت زندگی و برخی پارامترهای فیزیولوژیک زنان سالمند بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان سالم بین محدوده سنی ۶۰ تا ۷۰ سال تشکیل می‌دادند که از بین آنان، تعداد ۳۰ نفر به صورت هدفمند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. در ابتدا، اندازه‌گیری‌های مربوط به وزن، قد، ترکیب بدنی شامل BMI، %BF، WHR، فشار خون سیستولی و دیاستولی، ضربان قلب استراحتی انجام شد و نمونه‌های خونی به منظور آزمایش CBC (تعداد گلبول‌های سفید خون، تعداد گلبول‌های قرمز خون، پلاکت‌ها، هماتوکریت) جمع‌آوری شدند. همچنین، پرسشنامه SF36 برای بررسی کیفیت زندگی توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. سپس، گروه تجربی در ۸ هفته برنامه پیاده‌روی با شدت ۶۰ الی ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره که از معادله کارونن محاسبه شده بود، و ۳ جلسه در هفته شرکت کردند. گروه کنترل نیز به زندگی عادی خود ادامه دادند. به دنبال ۴۸ ساعت پس از پایان آخرین جلسه تمرینی، تمامی اندازه‌گیری‌های پیش‌آزمون عیناً در پس‌آزمون تکرار شدند. برای مقایسه متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر گروه از آزمون t همبسته استفاده شد. به منظور مقایسه اثر تمرین پیاده‌روی بر کیفیت زندگی و متغیرهای فیزیولوژیک با گروه کنترل نیز از آزمون t مستقل استفاده شد. معنی‌داری بین متغیرها در سطح $P \leq 0/05$ مورد توجه قرار گرفت. نتایج آزمون t همبسته نشان داد که همه متغیرهای وابسته به غیر از تعداد پلاکت‌ها، در گروه تجربی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معنی‌داری داشت ($P \leq 0/05$). همچنین، درصد چربی، BMI و ضربان قلب استراحتی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی‌دار و گلبول‌های قرمز خونی افزایش معنی‌دار نشان دادند ($P \leq 0/05$). همچنین، کیفیت زندگی به طور معنی‌داری بهبود یافت ($P \leq 0/05$). بنابراین، با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان گفت که یک دوره برنامه تمرین پیاده‌روی موجب بهبود در کیفیت زندگی و برخی پارامترهای فیزیولوژیک زنان سالمند می‌شود.

واژگان کلیدی: کیفیت زندگی؛ پارامترهای فیزیولوژیکی؛ پیاده‌روی؛ زنان سالمند