

تأثیر یک دوره تمرین در آب بر شاخص‌های منتخب آمادگی جسمانی و ترکیب بدن و کیفیت زندگی بیماران زن مبتلا به ام اس

خدیجه نیک نام *، 61،

1393-11-30

تأثیر یک دوره تمرین در آب بر شاخص‌های آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و کیفیت زندگی بیماران زن مبتلا به ام اس چکیده: هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر یک دوره تمرین در آب بر شاخص‌های منتخب آمادگی جسمانی و ترکیب بدن و کیفیت زندگی زنان مبتلا به بیماری ام اس بود. روش: 20 داوطلب زن مبتلا به ام اس به طور تصادفی به دو گروه تمرین در آب (9 نفر) (سن $58/0 \pm 35$ سال، قد $159 \pm 03/0$ سانتی متر، مدت زمان ابتلا به بیماری $12/1 \pm 09/4$ سال و میانگین EDSS $49/1 \pm 63/3$) و گروه کنترل 9 نفر (سن $12/0 \pm 2/36$ ، قد $158 \pm 04/0$ سانتی متر، مدت زمان ابتلا به بیماری $0/1 \pm 05/4$ سال و میانگین EDSS $12/1 \pm 02/3$) 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-36 سنجیده شد. برنامه تمرینات در آب شامل 24 جلسه تمرین به مدت 100 دقیقه شامل: ده دقیقه گرم کردن و همین مدت سرد کردن بود؛ 40 دقیقه تمرینات هوازی با شدت 60-50 درصد ضربان قلب ذخیره بود. 40 دقیقه تمرینات قدرتی فوقانی و تحتانی که سه ست 8 تایی انجام گرفت. شدت این تمرینات با 1 Rm 50% شروع و به 70% - 1 Rm 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 18 انجام گردید. داده‌ها در سطح معنی داری 05/0

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)