



مقایسه ورزش در آب با ورزش در خشکی در بهبود عملکرد جسمی سالمندان: مروری بر مطالعات گذشته

محمدعلی مفتاح^۱، پریسا زمانی^۲، پریسا ارزانی^۳

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی (نویسنده مسئول):

(ali.mofatteh88@gmail.com)

۴- دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور

۵- دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه: با بهبود بهداشت، طولانی شدن سالهای زندگی انسانها امری طبیعی است که نیازمند توجه به کیفیت زندگی سالمندان را بیش از پیش کرده است. به تناسب بالا رفتن سن توانایی جسمی فرد نیز در روند طبیعی سالمندی، کاهش می یابد. روش های متفاوتی از جمله: تمرینات قدرتی، هوازی و راه رفتن و ... به منظور محدود کردن اثرات سالمندی به کار می رود. یکی از این روش ها انجام ورزش در آب است که اثرات مثبت آن در دامنه سنی متنوعی از کودکان تا سالمندان در حال بررسی است. هدف از این مطالعه مقایسه ورزش در آب و تمرین در خشکی در بهبود عملکرد جسمی سالمندان می باشد.

متد و روش: طبق یک راهبرد جستجوی سیستماتیک داده ها از پایگاه اطلاعاتی، Pedro, Web of Science, Cochrane, Science Direct, Cinahl PubMed Google Scholar و Medline مطالعاتی که مقایسه ورزش در آب و تمرین در خشکی در افراد مسن بالای ۵۵ سال انجام شده بود، استخراج شد. مقالات تکراری، با نمونه حیوانی، غیر مداخله ای یا غیرانگلیسی حذف شد. شش مقاله واجد شرایط بررسی شدند.

یافته ها: افرادی که کمتر از ۶۸ سال سن دارند نسبت به مسن تر ها، بیشتر از ورزش در آب سود میبرند. بیشترین میزان تاثیر مثبت با سه جلسه در هفته ایجاد می گردد و افزایش در تعداد جلسات تاثیر مثبت بیشتری در میزان عملکرد سالمندان ندارد. در مطالعه ای که نوع ورزش در آب با خشکی یکسان بود، ورزش در آب بهتر از تمرین در خشکی بود.

نتیجه گیری: بر اساس یافته های مطالعه، ورزش در آب در حفظ و بهبود عملکرد جسمی سالمندان نقش غیر قابل انکاری دارد حال آنکه در مقام مقایسه بین ورزش در آب یا خشکی نتیجه گیری قطعی نمیتوان کرد و با توجه به تعداد اندک مطالعات در این حوزه میتوان به دو نکته اشاره نمود: (۱) حداقل ورزش در آب به همان میزان تمرین در خشکی در بهبود عملکرد جسمی مفید است. (۲) مطالعات با تصحیح اشکالات متدولوژیکال با حجم نمونه بیشتر به محققین توصیه میشود.

کلمات کلیدی: ورزش، عملکرد جسمی، سالمند