

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات ثبات مرکزی بر کنترل پاسچر پویا زنان سالمند شهرستان تبریز

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

شکوه جعفری - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و ورزشی، موسسه آموزش عالی علم و فناوری شمس

محمد تقی اقدسی - استاد و عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

سالمندی پدیده ای جهانی است که در آینده نزدیک به عنوان یکی از مهم ترین چالش های اجتماعی و رفاهی کشورهای در حال توسعه مطرح خواهد گردید بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر 8 هفته تمرینات ثبات مرکزی بر کنترل پاسچر پویا زنان سالمند می باشد. پژوهش حاضر به صورت نیمه تجربی می باشد جامعه آماری این تحقیق شامل سالمندان شهرستان تبریز بودند. نمونه های تحقیق و روش گزینش آنها از بین 95 زن سالمند با سن 60 تا 75 سال از بین افرادی که با معیارهای ورود به تحقیق غربالگری شده اند 24 نفر به عنوان نمونه آماری به شکل تصادفی هدفمند به دو گروه تجربی 12 نفر و کنترل 12 نفر انتخاب شدند. گروه تجربی پروتکل تمرینی ثبات مرکزی را به مدت 8 هفته انجام دادند. برای مقایسه داده ها از آزمون تی همبسته و تی مستقل در سطح معناداری $P < 0.05$ استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات ثبات مرکزی روی کنترل پاسچر پویا، تاثیر مثبتی $P < 0.05$ دارد. با توجه به نتایج به دست آمده می توان نتیجه گرفت که تمرینات ثبات مرکزی با پروتکل تمرینی ارائه شده در تحقیق حاضر بر ارتقاء تعادل پویا سالمندان زن موثر بوده است.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، سالمندان، پاسچر پویا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031651>

