

عنوان مقاله:

اثر سه ماه تمرینات مربع گامبرداری و مقاومتی بر تعادل وضعیتی و ترس از افتادن زنان سالمند

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 11، شماره 25 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

زهرا اسدی سامانی - دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

نادر رهنما - استاد گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

جلیل رئیسی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

شهرام لنجان نژادیان - استادیار گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثر سه ماه تمرین های مربع گام برداری و مقاومتی بر تعادل وضعیتی و ترس از افتادن در زنان سالمند بود. 35 نفر از زنان سالمند به دو گروه تمرین مربع گام برداری و تمرین مقاومتی تقسیم شدند. از آزمون های ایستادن روی یک پا، برگ، دستیابی عملکردی، 10 متر راه رفتن، آزمون برخاستن و حرکت کردن و نمره ترس از افتادن استفاده شد. نتایج افزایش معنا داری را برای شاخص تعادل، ایستادن روی یک پا، برگ، دستیابی عملکردی، 10 متر راه رفتن و نمره ترس از افتادن در زنان سالمند در هر دو گروه تمرین مربع گام برداری و تمرین مقاومتی نشان داد ($p < 0.05$)، اما تفاوت معناداری بین دو گروه تمرین مشاهده نشد ($p > 0.05$). از یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گیری کرد که هر دو نوع تمرین اثربخش بوده اند. همچنین، تمرین مربع گام برداری نسبت به تمرین های مقاومتی به طور برابری باعث بهبود تعادل شد.

کلمات کلیدی:

شاخص تعادل حین فعالیت، شتاب سنج، تعادل وضعیتی، زنان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1034178>

