

## عنوان مقاله:

اثرهای تمرین های تکلیف دوگانه حرکتی-حرکتی و حرکتی-شناختی بر تعادل و حافظه کاری زنان سالمند

## محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 12، شماره 39 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

ناهیده پروین - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه

فاطمه سادات حسینی - دانشیار رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه

مالک احمدی - استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه

## خلاصه مقاله:

سالمندی با تخریب بینایی، افت در پوسچر، کاهش قدرت عضلانی، تعادل و فعالیت شناختی همراه است و به کاهش فعالیت بدنی منجر می شود. هدف از انجام پژوهش حاضر، اثر دو نوع تمرین دوگانه حرکتی-حرکتی و حرکتی-شناختی بر تعادل و حافظه کاری زنان سالمند شهر تهران بود. آزمودنی های پژوهش 45 زن سالمند (میانگین سنی: 71/67 و انحراف معیار: 49/5 سال) بودند که به صورت تصادفی به سه گروه حرکتی-شناختی، حرکتی-حرکتی و کنترل تقسیم شدند. این پژوهش شامل سه مرحله پیش آزمون، تمرین ها به دو شیوه دوگانه حرکتی-حرکتی و حرکتی-شناختی و پس آزمون بود. تمرین های دوگانه حرکتی-حرکتی شامل تمرین مقاومتی به علاوه تمرین حرکتی هم زمان مانند حرکت توپ به بالا و پایین، پرتاب کیسه و نگه داشتن کیف بود. تمرین دوگانه حرکتی-شناختی نیز شامل تمرین مقاومتی به علاوه تمرین شناختی هم زمان مانند شمارش معکوس عدد، انجام محاسبات ریاضی و اسپل معکوس اسامی خاص بود. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی، روش های آماری آزمون تحلیل واریانس مرکب  $2 \times 3$  و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد که مقادیر حافظه کاری برای گروه تمرین حرکتی-شناختی نسبت به گروه حرکتی-حرکتی ( $P = 0.005$ ) و گروه کنترل ( $P = 0.002$ ) بیشتر است. علاوه براین، نمره های مقیاس تعادل برگ برای گروه حرکتی-شناختی و حرکتی-حرکتی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش داشت ( $P = 0.01$ )، اما این افزایش در گروه حرکتی-شناختی بیشتر بود. به طور کلی، براساس نتایج پژوهش، تمرین دوگانه حرکتی-شناختی به دلیل ارتقای کارکردهای عصبی به عنوان مدلی بهتر در مقایسه با تمرین حرکتی-حرکتی و حرکتی محض برای ارتقای تعادل و بهبود حافظه کاری پیشنهاد می شود.

## کلمات کلیدی:

سالمندان زن، تمرین تکلیف دوگانه، تمرین مقاومتی، تمرین شناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1041041>

