

## عنوان مقاله:

اثر شش هفته تمرین تای چی بر سطوح سرمی BDNF، TNF- $\alpha$  و عملکرد شناختی و جسمانی زنان با عارضه سکنه مغزی

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

منیژه نوروزیان - دانشیار و عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران-ایران

حمید رجبی - دانشیار و عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران-ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر ۶ هفته تمرین تای چی بر مقادیر سرمی BDNF، TNF- $\alpha$  و عملکرد شناختی و جسمانی زنان با عارضه سکنه مغزی بود. روش شناسی: ۲۰ نفر از زنان شهر قم با عارضه سکنه مغزی (میانگین سن ۳/۵۵±۸/۰ سال، وزن ۴۱/۶۸±۰۰/۱۴ کیلوگرم و شاخص توده بدن ۳۳/۲۶±۱۵/۵ کیلوگرم بر مترمربع) به صورت داوطلبانه انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. مقادیر سرمی TNF- $\alpha$  و BDNF با استفاده از روش الایزا در پیش آزمون و پس آزمون مشخص شد. همچنین جهت ارزیابی تعادل پویا و عملکرد شناختی، به ترتیب از آزمون مدت زمان برخاستن و رفتن (TUG) و پرسشنامه معاینه مختصر وضعیت شناختی استفاده شد. آزمودنی های گروه تجربی به مدت ۶ هفته، هر هفته ۳ جلسه و به مدت ۶۰ دقیقه (شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه حرکات ساده شده تمرینات تای چی و ۱۰ دقیقه بازگشت به حالت اولیه) تمرین کردند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های  $t$  وابسته و  $t$  مستقل انجام گرفت. نتایج: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مقادیر TNF- $\alpha$  کاهش معناداری نسبت به گروه کنترل یافت. همچنین تعادل پویای گروه تمرین تای چی نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری یافت ( $P < 0.05$ ). اما با وجود افزایش مقادیر BDNF و بهبود عملکرد شناختی تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر پیشنهاد می کند که تمرین تای چی بعنوان تمرین کم شدت و ساده می تواند باعث بهبود تعادل و وضعیت التهابی زنان با عارضه سکنه مغزی شود. کلید واژه ها: تمرینات تای چی، تعادل پویا، سکنه مغزی، وضعیت شناختی، TNF- $\alpha$ ، BDNF

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299291>

