

## عنوان مقاله:

اثر تمرینات منتخب پیلاتس بر کنترل پاسچر و کیفیت زندگی زنان سالمند دارای سابقه سقوط

## محل انتشار:

فصلنامه ذهن حرکت و رفتار، دوره 1، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

شیرین یزدانی - دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

روح انگیز مجردی - کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

مهتا اسکندر نژاد - دانشیار، گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

اختلال در حفظ تعادل از جمله پیامدهای افزایش سن است که باعث زمین خوردن سالمندان و نیز اختلال و ناتوانی در فعالیت های عملکردی این افراد می شود. همه این موارد اهمیت پیشگیری از خطر سقوط سالمندان را افزایش می دهد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تمرینات منتخب پیلاتس بر کنترل پاسچر و کیفیت زندگی زنان سالمند دارای سابقه سقوط بود. این مطالعه یک تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون است، که در آن ۳۰ زن سالمند ۶۰ تا ۷۵ سال به صورت تصادفی به دو گروه مساوی تجربی ۱۵ نفره منتخب پیلاتس و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی تمرینات منتخب پیلاتس (۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه) را اجرا نمودند. قبل و پس از ۸ هفته تمرینات، به منظور اندازه گیری کنترل پاسچر و کیفیت زندگی آزمودنی ها به ترتیب از آزمون شارپند رومبرگ، آزمون تعادلی برگ و پرسشنامه کیفیت زندگی استفاده گردید. از آزمون های تحلیل کواریانس و مانوا در سطح معناداری ۵ درصد برای تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که در گروه تجربی تفاوت معناداری در امتیازات کسب شده بین پیش آزمون و پس آزمون در کنترل پاسچر و کیفیت زندگی وجود دارد ( $p \leq 0/05$ ). این در حالی است که در گروه کنترل برای متغیرهای یاد شده تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p \leq 0/05$ ). براساس نتایج به دست آمده می توان گفت که اجرای تمرینات منتخب پیلاتس می تواند نقش مهمی در افزایش کنترل پاسچر و کیفیت زندگی سالمندان دارای سابقه سقوط داشته باشد. بنابراین جهت پیشگیری از سقوط، بهبود کنترل پاسچر و افزایش کیفیت زندگی سالمندان اجرای تمرینات پیلاتس توصیه می شود.

## کلمات کلیدی:

پیلاتس، کنترل پاسچر، زنان سالمند، خطر سقوط، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1598653>

