

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات استقامتی، قدرتی و ترکیبی بر کارکرد شناختی آلزایمری های خفیف

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی علوم کاربردی در ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد رضا حسین آبادی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور

هادی تقی زاده - دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی علی آباد کتول، مدرس دانشگاه

علی خاصه - دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی علی آباد کتول، مدرس دانشگاه

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر تعیین اثر تمرینات بدنی بر کارکرد شناختی سالمندان آلزایمری بود. این تحقیق نیمه تجربی است، جامعه مورد استفاده در این تحقیق 32 نفر آزمودنی مرد (میانگین سنی 68 ± 7.5) با 25 تا 21 MMSE (آزمون معاینه مختصر وضعیت شناختی) بود، سالمندانی که مبتلا به آلزایمر خفیف بودند و توانایی اجرای فعالیت های جسمانی را داشته و بدون سابقه بیماری قلبی بودند. این افراد به صورت تصادفی به 3 گروه تجربی (تمرینات استقامتی، تمرینات قدرتی و تمرینات ترکیبی) و یک گروه کنترل تقسیم شدند. هر کدام از گروه های تجربی به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه مورد تمرین مخصوص به گروه خود قرار گرفتند. در پایان تمرینات مجدداً کارکرد شناختی این آزمودنی ها با استفاده از آزمون MMSE مورد ارزیابی قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی زوجی و آنوا استفاده گردید. نتایج نشان داد که تمرینات استقامتی و تمرینات ترکیبی تفاوت معنی داری با گروه بی تمرین ایجاد کردند ولی تمرین قدرتی تفاوت معنی داری با گروه بی تمرین بوجود نیاورد با توجه به این نتایج مشخص است که برای بهبود کارکرد شناختی در بین بیماران آلزایمری خفیف استفاده از تمرینات استقامتی ضروری می باشد.

کلمات کلیدی:

آلزایمر، تمرین استقامتی، تمرین قدرتی، کارکرد شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/568939>

