

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرین تعادلی در شرایط تکلیف دو گانه همراه با دستکاری بینایی بر تعادل سالمندان

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حکیمه رجاییان - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اراک

داریوش خواجوی - استادیار دانشگاه اراک

حسن خلجی - دانشیار دانشگاه اراک

## خلاصه مقاله:

تعادل یکی از شاخص های میزان استقلال در انجام فعالیت های روزمره در سالمندی است و بهبود آن به استقلال کارکردی کمک می کند. هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین تعادلی در شرایط تکلیف دوگانه همراه با دستکاری بینایی بر عملکرد تعادل سالمندان بود. در این پژوهش نیمه تجربی با طرح تحقیق پیش آزمون پس آزمون، 20 نفر از سالمندان بالای 60 سال واجد شرایط شهر اراک به طور تصادفی به 2 گروه 10 نفری تقسیم شدند و گروه تجربی، در شرایط تکلیف دوگانه با دستکاری حس بینایی را به مدت 4 هفته و هفته ای 3 جلسه انجام دادند. جمع آوری داده ها با پرسشنامه میزان هوشیاری (MMSE)، آزمون ایستادن روی یک پا (تعادل ایستا) و آزمون برخاستن و رفتن (تعادل پویا) انجام شد. گروه های از تحلیل کوواریانس و آزمون تی در سطح معناداری  $p \leq 0/05$  جهت آزمون فرضیه ها استفاده گردید. تحلیل ها با نرم افزار SPSS-22 انجام شد. نتایج نشان داد که تمرین تعادلی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل موجب بهبود تعادل شد ( $p = 1/11$ ). بر این اساس می توان نتیجه گرفت که تمرینات تعادلی در شرایط تکلیف دوگانه با دستکاری حس بینایی می تواند موجب بهبود تعادل در سالمندان شود.

## کلمات کلیدی:

سالمند، تکلیف دوگانه، تعادل، دستکاری حس بینایی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583605>

