

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی انواع مداخلات شناختی حرکتی بر تعادل پویای زنان سالمند

## محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 8، شماره 26 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

فاطمه حسین زاده اصل - دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری و کنترل حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

حمیدرضا طاهری - استاد رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

مهدی سهرابی - استاد رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی مقایسه اثربخشی انواع مداخلات شناختی حرکتی بر تعادل پویای زنان سالمند بود. روش پژوهش حاضر، نیمه تجربی بوده و با طرح پیش آزمون پس آزمون انجام شده است. بدین منظور، 40 نفر از زنان سالمند (با دامنه سنی 60 تا 75 سال) در این پژوهش شرکت نمودند و به صورت تصادفی به سه گروه تجربی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. شایان ذکر است که تمام گروه ها به مدت 15 جلسه و به شکل پنج روز در هفته براساس پروتکل های تعیین شده تمرین کردند. تعادل پویای آزمودنی ها، قبل و بعد از دوره تمرینی با استفاده از مقیاس تعادل برگ ارزیابی گردید. داده های پژوهش نیز با استفاده از آزمون های تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی موردتجزیه وتحلیل قرار گرفتند. نتایج به دست آمده نشان می دهد که تمرینات ذهنی، خودگویی و ترکیبی (ذهنی خودگویی و ترکیبی ممکن است از طریق افزایش عملکردهای عصبی شناختی، در بهبود عملکرد تعادلی تاثیرگذار باشد؛ زیرا، افت عملکردهای عصبی شناختی مرتبط با سن در زمین خوردن افراد سالمند نقش دارد.

## کلمات کلیدی:

تعادل، زنان سالمند، مداخلات شناختی حرکتی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790816>

