

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات شناختی- حرکتی بر عوامل خطرزای افتادن در سالمندان: مرور نظام مند و فراتحلیل شواهد بین المللی

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 5، شماره 15 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

امیر وزینی طاهر - دانشجوی دکترای رفتار حرکتی دانشگاه رازی کرمانشاه

علی حیرانی - استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه

محمدتقی اقدسی - استاد دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

این مطالعه ادبیات پژوهش مربوط به آثار مداخله های شناختی- حرکتی بر عوامل خطرزای افتادن در سالمندان را ارزیابی می کند. سی مطالعه در مرور سیستماتیک وارد شدند که تحلیل کمی داده ها (فراتحلیل) روی همه آن ها انجام شد. مداخله ها به سه دسته تقسیم شدند: مداخله های تصویرسازی (43 نمونه)، تکلیف دوگانه (168 نمونه) و مداخله های کامپیوتری (706 نمونه). اندازه اثر کوچکی برای مداخله های تصویرسازی گزارش شد اما اندازه اثر مربوط به تکلیف دوگانه و مداخله های کامپیوتری متوسط بود. در حالی که عوامل متعددی شناسایی شدند که بر خطر افتادن سالمندان تاثیرگذار هستند به نظر می رسد که اختلال در وضعیت ذهنی و جنبش پذیری از اهمیت ویژه ای برخوردار باشند. تمرینات شناختی- حرکتی به دلایلی از جمله هدف گذاری واقع بینانه، تقویت مثبت حین تمرین، بازخورد و توانایی خود نظارتی عملکرد، موجب ثبات بیشتر می شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات شناختی- حرکتی، تعادل، گام برداری، سالمندی، شناخت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793576>

