

مقایسه اثربخشی انواع مداخلات شناختی - حرکتی بر تعادل پویای زنان سالمند

فاطمه حسین زاده اصل^۱، حمیدرضا طاهری^۲، مهدی سهرابی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری و کنترل حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

۲. استاد رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد*

۳. استاد رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۱/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۰/۰۱

چکیده

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 پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شده است. بدین منظور، ۴۰ نفر از زنان سالمند (با دامنه سنی ۶۰ تا ۷۵ 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 گروه‌ها به مدت ۱۵ جلسه و به شکل پنج روز در هفته براساس پروتکل‌های تعیین شده تمرین کردند. تعادل پویای آزمودنی‌ها، قبل و بعد از دوره تمرینی با استفاده از مقیاس تعادل برگ ارزیابی گردید. داده‌های پژوهش نیز با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌طرفه و آزمون تعقیبی توکی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که تمرینات ذهنی، خودگویی و ترکیبی (ذهنی - خودگویی) بر تعادل تأثیرگذار می‌باشد ($P < 0.05$)، اما بین عملکرد تعادلی گروه‌های تمرینی ذهنی، خودگویی و ترکیبی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$). براساس یافته‌های پژوهش حاضر دریافت می‌شود که کاربرد تمرینات ذهنی، خودگویی و ترکیبی ممکن است از طریق افزایش عملکردهای عصبی - شناختی، در بهبود عملکرد تعادلی تأثیرگذار باشد؛ زیرا، افت عملکردهای عصبی - شناختی مرتبط با سن در زمین خوردن افراد سالمند نقش دارد.

واژگان کلیدی: تعادل، زنان سالمند، مداخلات شناختی - حرکتی