

مقایسه اثر تمرینات تعادلی در آب و بیرون از آب بر تعادل زنان سالمند

*سیما خلج پور^۱، زهرا هژبرنیا^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر، شوشتر، خوزستان، ایران
 (*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر، شوشتر، خوزستان، ایران.

*Email: (S.khalajpor۰۹۷@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: حاضر با هدف مقایسه اثر تمرینات تعادلی در آب و بیرون از آب بر تعادل زنان سالمند انجام شد.
روش کار: تعداد ۶۰ نفر از زنان سالمند ۶۵ تا ۷۵ ساله شهر اهواز به روش هدفمند از اماکن عمومی، پارک و استخر براساس شرایط ورود به تحقیق انتخاب شدند و به ۴ گروه مساوی تقسیم شدند. گروه ها یکی از انواع تمرینات تعادلی اختلالی بیرون از آب، اختلالی در آب، غیراختلالی بیرون از آب و غیراختلالی در آب را به مدت ۸ هفته و هفته ای دو جلسه انجام دادند. آزمون اندازه گیری تعادل ایستا شارپند رومبرگ با چشم باز و بسته و آزمون تعادل پویای ستاره در پیش آزمون و پس آزمون انجام شد.
یافته ها: هر چهار روش تمرین اختلالی در آب، اختلالی بیرون از آب، غیراختلالی در آب و غیراختلالی بیرون از آب تعادل ایستا و پویای زنان سالمند را به طور معناداری افزایش دادند. با این حال تمرینات تعادلی اختلالی بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند نسبت به تمرین غیر اختلالی تاثیر بیشتری داشت. هر دو توانایی تعادل ایستا و پویا در زنان سالمند در شرایط تمرین در آب نسبت به تمرین در بیرون از آب به طور معناداری افزایش بیشتری یافته است.
نتیجه گیری: با توجه به سودمندی بیشتر تمرینات تعادلی اختلالی نسبت به تمرینات غیر اختلالی و همچنین سودمندی بیشتر تمرینات در آب نسبت به تمرینات بیرون از آب پیشنهاد می شود که برای ارتقای سلامت سالمندان با افزایش توانایی تعادل ایستا و پویا از تمرینات تعادلی اختلالی در آب استفاده شود.

کلید واژه ها: تعادل ایستا، تعادل پویا، تمرین اختلالی، تمرین در آب، زنان سالمند