



اثربخشی تمرینات یوگا بر روی تعادل سالمندان: مقاله مروری سیستماتیک

مجتبی بابایی خورزوقی¹، نیلوفر ساعدی منفرد^{2*}، مستانه ملکی واثق³

¹- استادیار، مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان

²- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (*نویسنده مسئول)

³- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

*Email:(Niloufar.saedi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: ضعف تعادل در سالمندان منجر به سقوط در آنها خواهد شد. طبق تحقیقات انجام شده یوگا به عنوان یک نوع برنامه تمرینی موثر بر تعادل می تواند این ضعف حاصل از افزایش سن در سالمندان را بهبود ببخشد، اما تاکنون تحقیقی مروری در این خصوص که میزان اثر تحقیقات را بررسی نماید به انجام نرسیده، در همین راستا، هدف از پژوهش حاضر بررسی مروری بر تحقیقات مرتبط با یوگای سالمندان و تاثیرات آن بر تعادل پویا و ایستا بود.

روش کار: در این تحقیق مروری، بر مقالات انجام شده در نشریات ایرانی که در پایگاه های اطلاعات نشریات ایران (magiran)، پایگاه علمی جهاد دانشگاهی (SID)، پایگاه مجلات تخصصی (noormags) با کلیدواژه های تمرین بدنی، ورزش، سالمندان، تعادل و یوگا جمع آوری شده و مورد مطالعه قرار گرفت.

یافته ها: با جمع آوری پژوهش های انجام شده و مرور آنها مشخص شد که تمرینات یوگا توانایی داشته، که به طور معناداری بر تعادل پویا و ایستای سالمندان اثرگذار باشد.

نتیجه گیری: با توجه به وضعیت جسمانی سالمندان تمرینات یوگا می تواند گزینه مناسبی برای ایجاد تعادل ایستا و پویا در آنها باشد که اغلب تمریناتی آرام و بدون حرکات ناگهانی می باشد.

کلیدواژه ها: یوگا، سالمندان، تعادل ایستا، تعادل پویا