

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## مقایسه اثر هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس بر تعادل ایستای زنان سالمند

### شهرستان کرمانشاه

صدف بهمنی<sup>۱</sup>، علی حیرانی<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

۲. استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

\*Email: (Ali.heyrani@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

**زمینه و هدف:** این مطالعه به منظور بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس بر زمان واکنش، تعادل و کیفیت زندگی زنان سالمند شهرستان کرمانشاه انجام شد.

**روش کار:** جامعه آماری این تحقیق را تمامی زندگی زنان سالمند ۶۵-۷۵ ساله منطقه هشت تشکیل داد و از بین زنان سالمند، ۴۵ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و در داخل سه گروه کنترل، پیلاتس و اسپارک قرار گرفتند. زنان سالمند برای مدت هشت هفته و هفته‌ای سه جلسه تمرین‌های اسپارک و پیلاتس در گروه‌های مختص به خود دیدند و گروه کنترل هیچ تمرینی دریافت نکرد. مطالعه به صورت نیمه تجربی و به صورت پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. تعادل ایستا در قبل از تمرین‌ها و بعد از هشت هفته ارزیابی شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس توانست به شکل معنی داری تعادل ایستا را در مقایسه با گروه کنترل بهبود دادند.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس بتواند تعادل ایستا را در زنان سالمند بهبود دهد.

**کلیدواژه‌ها:** اسپارک، پیلاتس، تعادل، زنان سالمند