

تأثیر تمرین یوگای تقویت مغز بر عملکرد شناختی سالمندان

آزاده درایت^۱، لیلا صادق مقدم^۲، طاهره بلوچی بیدختی^۳، محمودرضا متقی^۴

مقدمه و هدف: اختلالات شناختی به عنوان یکی از مهم ترین و بحث برانگیزترین اختلالات در میان سالمندان محسوب می گردد، که به طور مشخص موجب افت کیفیت زندگی، افت کارایی و نهایتاً افزایش میزان مرگ و میر سالمندان می شود. هدف این پژوهش، تعیین تأثیر تمرین یوگای تقویت مغز بر عملکرد شناختی سالمندان می باشد.

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی در عرصه شاهددار بود که بر روی ۶۰ نفر (۳۰ نفر گروه مداخله، ۳۰ نفر گروه کنترل) از سالمندان ۶۰-۷۵ ساله‌ی مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان خواف در سال ۱۳۹۹ انجام شد. شرکت کنندگان بصورت در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی با استفاده از بلوکهای جایگشتی ۴ تایی در دو گروه قرار گرفتند. برای سنجش وضعیت شناختی از پرسشنامه‌ی معاینه‌ی مختصر وضعیت شناختی استفاده شد. سالمندان، بعد از کسب نمره‌ی ۲۱ تا ۲۳ از پرسشنامه‌ی معاینه‌ی مختصر وضعیت شناختی، در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند، گروه مداخله به مدت یک ماه ورزش یوگای تقویت مغز به صورت سه روز در هفته انجام دادند، گروه کنترل مداخله خاصی نداشتند، مجدداً بعد از یک ماه، از هر دو گروه آزمون معاینه‌ی مختصر وضعیت شناختی گرفته شد. داده های بدست آمده وارد رایانه گردید و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمونهای آماری تی مستقل، من ویتنی یو و ویل کاکسون مورد تحلیل آماری قرار گرفتند. سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: میانگین سنی واحدهای پژوهش ۶۳/۹±۳/۳۴۳ و میانگین وزن آنها ۷۰/۸۱±۱۳/۹ بود. همچنین ۸۵ درصد واحدهای پژوهش مرد و ۱۵ درصد زن بودند و دو گروه از نظر متغیرهای دموگرافیک همگن بودند. مقایسه نمره وضعیت شناختی قبل و بعد از مداخله در هر یک از گروه ها نشان داد که در گروه مداخله بعد از مداخله نمره وضعیت شناختی واحدهای پژوهش نسبت به قبل از مداخله بطور معنی داری افزایش یافته است ($P < 0/001$). مقایسه نمرات وضعیت شناختی قبل و بعد در گروه کنترل نیز تفاوت معنی داری را نشان داد ولی علت معنی دار شدن تفاوت نمره بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله، کاهش نمره بود ($P = 0.07$)....

نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه تمرین یوگای تقویت مغز بر وضعیت شناختی سالمندان تاثیر مثبت داشته و برای پیشگیری از ایجاد آلزایمر در سالمندان دارای اختلال شناختی خفیف توصیه می شود.

واژگان کلیدی: یوگای تقویت مغز، عملکرد شناختی، سالمند

The effect of super brain yoga exercise on cognitive function of the older adult.

Azadeh Derayat¹, Leila Sadeghmoghadam², Tahereh Baluchi Beidakhti³, Mahmood reza Mottaghy⁴

Review:

Introduction & Objective: Cognitive disorders are considered as one of the most important and controversial disorders among the elderly, which significantly reduces the quality of life, decreased

¹. Master of Nursing Nursing Student, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Iran

². PhD in Geriatrics, Faculty Member, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Iran

³. PhD in Nursing, Faculty Member, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Iran

⁴. PhD in Physical Education, Faculty Member, Gonabad University of Medical Sciences, Iran

efficiency and ultimately increases the mortality rate of the elderly. The purpose of this study is to take appropriate measures to prevent these disorders and determine the effect of brain-strengthening yoga practice on the cognitive function of the elderly.

Materials and Methods: This study was a controlled trial that was performed on 60 people (30 people in the intervention group, 30 people in the control group) of the elderly aged 75-60 years who referred to the comprehensive health service centers in Khaf in 1399. . Participants were randomly selected and randomly divided into two groups using 4 permutation blocks. A brief cognitive status questionnaire was used to assess cognitive status. The elderly, after obtaining a score of 21 to 23 from the brief cognitive status questionnaire, were divided into two groups of intervention and control. The intervention group performed brain-strengthening yoga exercise three days a week for one month. The control group did not practice yoga to strengthen the brain. Again, after one month, a brief cognitive status examination was performed on both test groups.

Results: The mean age of the research units (51 males, 9 females) was between 63 and 65 years and the average weight of the research units was between 65 and 75 kg. The two groups were homogeneous in terms of demographic variables and less than two tenths in the case of heterogeneous variables with P Analysis of covariance was performed. Comparison of cognitive status score before and after the intervention in each group showed that in the intervention group after the intervention, the cognitive status score of the research units increased significantly compared to before the intervention ($P < 0.001$). Comparison of status scores Cognitive before and after in the control group also showed a significant difference, but the reason for the significant difference in score after the intervention compared to before the intervention was a decrease in score ($P = 0.07$).

Conclusion: Based on the results of this study, brain-strengthening yoga practice has an effect on the cognitive status of the elderly and is recommended to prevent Alzheimer's disease in the elderly with mild cognitive impairment.

Keywords: Brain Strengthening Yoga, Cognitive function and Elderly