

## عنوان مقاله:

اثر بخشی یک دوره تمرینات ورزش مغزی بر حافظه کاری مردان سالمند

## محل انتشار:

دوفصلنامه روان شناسی ورزش، دوره 4، شماره 2 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

مریم توتک - دانشگاه شهید چمران اهواز

رسول عابدان زاده - دانشگاه شهید چمران اهواز

اسماعیل صائمی - دانشگاه شهید چمران اهواز

## خلاصه مقاله:

هدف: با افزایش سن، سالمندان دچار اختلالات شناختی نظیر کاهش حافظه به عنوان یک فرایند طبیعی می‌شوند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی یک دوره تمرینات ورزش مغزی بر حافظه کاری مردان سالمند بود. روش‌شناسی: پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ مرد سالمند بوده که به صورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری تجربی (میانگین سنی:  $85/76 \pm 4/4$  سال) و کنترل (میانگین سنی:  $88/77 \pm 24/3$  سال) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان آزمون پاسخ‌دهی رقمی را برای ارزیابی حافظه کاری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام دادند. گروه تجربی طی هشت هفته، هفته‌ای دو مرتبه و هر جلسه ۳۰ دقیقه به اجرای تمرینات ورزش مغزی پرداختند. داده‌ها به وسیله آزمون تحلیل واریانس مرکب در سطح معناداری  $P \leq 0.05$  در نرم‌افزار SPSS۲۲ تحلیل شد. نتایج: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد که تعامل دوگانه معنادار است ( $P=0.001/0$ ). در ادامه، نتایج آزمون‌های تی مستقل و وابسته نشان دادند که گروه تجربی نسبت به گروه کنترل دارای عملکرد معنادار ( $P=0.001/0$ ) بهتری در مرحله پس‌آزمون بوده و از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون پیشرفت معناداری ( $P=0.001/0$ ) داشته‌اند. نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های حاضر، به مربیان و شاغلین در امر سالمندان پیشنهاد می‌شود برای بهبود حافظه کاری از این روش جدید تمرینی استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

ورزش مغزی، سالمندان، حافظه کاری، عملکرد شناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1240518>

