

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان زنان سالمند سالم

## محل انتشار:

سومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مونا مهرپور - کارشناس ارشد تربیت بدنی

اکرم هژبری زرگر - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

سعید یارمحمدی منفرد - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

بهنام خلیل مقدم - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

رقیه قلی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان زنان سالمند سالم صورت گرفت. روش پژوهش نیمه تجربی و با طرح پژوهش از نوع پیش آزمون - پس آزمون بود که با گروه کنترل و گروه بندی تصادفی آزمودنیها در سال ۱۳۹۸ در شهرستان زنجان انجام شد. جامعه آماری پژوهش را زنان سالمند سالم ۶۰ تا ۷۰ سال شهر زنجان تشکیل می دادند. نمونه آماری پژوهش را ۳۶ زن سالمند سالم تشکیل می داد. روش جمع آوری نمونه به صورت غیر تصادفی در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه بود که به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) طبقه بندی شدند. به منظور بررسی مولفه انعطاف پذیری شناختی از آزمون دستهبندی کارت ویسکانسین استفاده شد. پایایی این آزمون براساس ضریب توافق ارزیابی کنندگان معادل (۸۳٪) و در نمونه ایرانی با روش بازآزمایی معادل (۸۵٪) گزارش شده است. برای بررسی مولفه تنظیم شناختی هیجان از پرسشنامه گارنفسکی و همکاران استفاده شد. گارنفسکی و همکاران، پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۹۳ به دست آوردند. در تجزیه و تحلیل داده ها برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف اسمرینوف استفاده شد. به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون آنالیز کوواریانس و t وابسته استفاده شد. نتایج نشان داد دو گروه به لحاظ متغیر تنظیم شناختی هیجان ( $p=0/001$ ) اختلاف معناداری داشتند و در گروه تجربی نتایج بهبود یافته بود. همچنین در بررسی اثر درون گروهی، شاخصهای انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در گروه تجربی تغییرات معنی داری داشتند. براساس نتایج، تمرینات مقاومتی موجب بهبود انعطاف پذیری شناختی (درجاماندگی) ( $F=58/81$ )، بهبود انعطاف پذیری شناختی (تعداد طبقات) ( $F=1/412$ ) و بهبود تنظیم شناختی هیجان گردید. ( $F=10/56$ ) این پژوهش نشان داد با فعالیت های مقاومتی منظم و مداوم، زنان سالمند میتوانند به سطح بهتری از انعطاف پذیری شناختی برسند.

## کلمات کلیدی:

هشت هفته تمرین، تمرینات مقاومتی، انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان، زنان سالمند.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1387662>



