

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات عملکردی و بازی ویدئویی فعال بر دوره بی پاسخی روان شناختی زنان سالمند: با پیگیری دو ماهه

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 11، شماره 39 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

مهسا شفاعت خسروشاهی - *Motor Behavior Sbu*

الهام عظیم زاده - *Shahid Beheshti University*

علیرضا فارسی - *shahid beheshti university*

خلاصه مقاله:

هدف مطالعه حاضر، بررسی اثربخشی تمرینات عملکردی و بازی ویدئویی فعال بر دوره بی پاسخی روان شناختی در زنان سالمند بود. به این منظور، ۳۶ زن سالمند سالم با میانگین سنی ۶۶ سال انتخاب شدند که در دو گروه تجربی و یک گروه کنترل جای گرفتند. گروه های تجربی به مدت شش هفته در مداخله مربوط به هر گروه شرکت کردند. گروه کنترل نیز در طول اجرای تحقیق، به فعالیت های عادی روزمره خود می پرداختند. از همه شرکت کنندگان قبل و بعد از انجام مداخله، آزمون های مربوط با استفاده از نرم افزار دوره بی پاسخی روان شناختی با فاصله زمانی کوتاه و طولانی بین دو محرک، به عنوان پیش و پس آزمون و همچنین بعد از گذشت دو ماه، آزمون پیگیری به عمل آمد. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد هر دو روش مداخله باعث بهبود معنا دار دوره بی پاسخی روان شناختی شدند که در فاصله زمانی کوتاه تفاوت معناداری بین دو روش مداخله وجود نداشت، اما در فاصله زمانی طولانی تفاوت به نفع گروه بازی ویدئویی فعال بود. در آزمون پیگیری در متغیر دوره بی پاسخی با فاصله زمانی کوتاه تفاوت معنا داری بین گروه ها وجود نداشت اما در متغیر دوره بی پاسخی با فاصله طولانی گروه بازی ویدئویی فعال افت معنا داری از خود نشان دادند، در حالی که تمرینات عملکردی افت معنا داری نداشت. لذا می توان نتیجه گیری کرد بازی ویدئویی فعال نسبت به تمرینات عملکردی سبب بهبود بهتر متغیر دوره بی پاسخی روان شناختی می شود ولی اثر تمرینات عملکردی ماندگارتر است.

کلمات کلیدی:

Functional Training, active video game, Balance, psychological refractory period, Follow Up

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1586772>

