

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین یوگا سوپربرین و الگوی غذایی سالم بر توجه انتخابی و نگهداری توجه در دانش آموزان ۱۰ تا ۱۲ سال

محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس بین المللی بهداشت، درمان و ارتقای سلامت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مجتبی سلطان شاه - کارشناس ارشد تغذیه ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه غیرانتفاعی رجاء، قزوین، ایران

زهره اسکندری - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه غیرانتفاعی رجاء، قزوین، ایران.

ماندانا سنگاری - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، مازندران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: توجه یکی از ارکان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد. هدف از پژوهش حاضر تاثیر تمرین یوگا سوپربرینو الگوی غذایی سالم بر توجه انتخابی و نگهداری توجه در دانش ۱۰ تا ۱۲ سال بود. مواد و روش ها: این مطالعه مداخله ای نیمه تجربی در سال ۱۴۰۱ در شهر قزوین انجام گرفت. تعداد ۴۸ نفر دانش آموز سالم با دامنه سنی ۱۰ تا ۱۲ به صورت داوطلبانه انتخابو به صورت تصادفی در ۴ گروه ۱۲ نفری شامل: تمرین یوگا سوپربرین، الگوی غذایی سالم، ترکیب تمرین یوگا سوپربرین با الگوی غذایی سالم و کنترل (بدون تمرین و الگوی رژیم غذایی سالم) قرار گرفتند. تمرین یوگا سوپربرین دو بار در روز به مدت یک ماه و اصلاحات غذایی برای تغذیه سالم نیز اعمال شد. برای اندازه گیری توجه انتخابی و نگهداری توجه به ترتیب از آزمون استروپ و آزمون عملکردی CTP استفاده شد. همچنین از پرسشنامه یادآمد غذایی ۲۴ ساعته برای کنترل رژیم غذایی آزمودنی ها استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. یافته ها: تمام مولفه های توجه انتخابی و نگهداری توجهدر گروه تمرین یوگا سوپربرین و گروه تمرین یوگا سوپربرین به همراه الگوی غذایی سالم در مقایسه با گروه کنترل افزایش معنی داری یافت. ($P < 0.05$) اما گروه الگوی غذایی سالم نتوانست تغییر معنی داری در توجه انتخابی و نگهداری توجه ایجاد نماید. نتیجه گیری: نتایج بیانگر تاثیر تمرین یوگا سوپربرین بر توجه انتخابی و نگهداری توجه می باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین یوگا سوپربرین، الگوی غذایی سالم، توجه انتخابی، نگهداری توجه، دانش آموزان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1624283>

