

## عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر توانایی فضایی و حافظه کاری زنان سالمند

## محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

سپیده جلالی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

حسن محمدزاده - استاد رفتار حرکتی، گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین پیلاتس بر توانایی فضایی و حافظه کاری زنان سالمند بود. روش کار: در پژوهش حاضر محقق با مطالعه متغیر حافظه کاری و چرخش ذهنی به بررسی اثربخشی دوره تمرین پیلاتس بر متغیرهای تحقیق در بین زنان میانسال میپردازد. لذا روش تحقیق پژوهش، نیمه تجربی میباشد که محقق برنامه تمرینی را برای اثربخشی بر متغیرها به عنوان مداخله ایجاد میکند. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی زنان سالمند غیرفعال شهر ارومیه و در دامنه سنی 50 سال به بالا بود. در مطالعه برای بررسی حافظه کاری از نرم افزار N-Back و برای ارزیابی چرخش ذهنی، از آزمون چرخش ذهنی پترز و همکاران (1995) استفاده شد. به منظور بررسی اثر مداخلات از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. تمام آزمونهای آماری با استفاده از نرم افزار SPSS20 انجام گرفت و در سطح معناداری 0/05 در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج نشان داد تمرین پیلاتس بر افزایش سطح چرخش ذهنی موثر است. لذا یک دوره تمرینات پیلاتس بر توانایی فضایی زنان سالمند تاثیر دارد. همچنین نتایج نشان داد تمرین پیلاتس بر افزایش سطح حافظه کاری موثر است. لذا یک دوره تمرینات پیلاتس بر حافظه کاری زنان سالمند موثر است. نتیجه گیری: مداخلات جسمانی میتواند در ارتقای کارکردهای شناختی و حافظه اثرگذار باشد، که در افراد سالمند میتواند از کاهش این کارکردها جلوگیری کند.

## کلمات کلیدی:

حافظه کاری، چرخش ذهنی، زنان سالمند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979414>

