

تأثیر ۸ هفته ورزش روی زمان واکنش و زمان عکس‌العمل در افراد سالمند فعال و غیره فعال

سحر احمدیان

محقق و پژوهشگر تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

چکیده

فعالیت‌های بدنی تأثیر زیادی بر ارتقای عملکرد حرکتی و شناختی سالمندان دارد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی روی زمان واکنش و زمان پاسخ سالمندان فعال و غیره فعال بود. روش پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای است و جامعه آماری آن شامل سالمندان شهرستان سنندج بود که از میان آن‌ها تعداد ۳۰ نفر غیرفعال به صورت تصادفی و ۳۰ نفر فعال نیز به صورت در دسترس انتخاب و زمان واکنش و پاسخ آن‌ها اندازه‌گیری شد. زمان واکنش به وسیله دستگاه زمان-سنج واکنش ساخت شرکت Takei مدل YB1000 و زمان عکس‌العمل نیز از طریق آزمون میدانی حرکت و پاسخ انتخابی نلسون اندازه‌گیری شد. ابتدا زمان واکنش و سپس زمان پاسخ اندازه‌گیری شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون K-S و آزمون T مستقل استفاده شد. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد داده‌های تحقیق از توزیع طبیعی برخوردار هستند. طبق نتایج این پژوهش ورزش و فعالیت بدنی تأثیر مثبتی روی زمان واکنش و زمان عکس‌العمل دارد، به طوری که نتایج آزمون T مستقل نشان داد که گروه فعال، به طور معناداری زمان واکنش ($P=0/000$) و زمان پاسخ ($P=0/000$) کوتاه‌تری نسبت به گروه غیرفعال داشتند. نتایج این تحقیق نشان داد که ورزش و فعالیت بدنی از طریق تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و روانی-حرکتی، باعث کاهش زمان واکنش و زمان عکس‌العمل سالمندان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: فعالیت بدنی؛ عملکرد حرکتی؛ سالمندان؛ زمان واکنش؛ زمان عکس‌العمل.

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۷، صفحات ۶۸-۷۸