



مطالعات جدید نشان می دهد که هر گونه فعالیت بدنی منظم در هر سنی، با عملکرد بهتر مغز مانند حفظ قدرت ذهنی و افزایش کارایی حافظه مرتبط است. به گزارش **تکناک**، انجام فعالیت بدنی به طور متوسط با خطرات کمتری برای ابتلا به زوال عقل و از دست دادن هوشیاری در آینده مرتبط است. با این حال، هنوز مشخص نیست که زمان بندی، فراوانی و حفظ این فعالیت بدنی در زمان های فراغت در طول زندگی، به عنوان عامل کلیدی برای توانایی های شناختی در مراحل بعدی زندگی محسوب می شود یا خیر.

محققان به دنبال بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و عملکرد شناختی در سنین مختلف بودند و برای این امر، آنها بررسی هایی را از ارتباط بین طیف وسیعی از تست های مغزی در سن ۶۹ سالگی و گزارش فعالیت بدنی در سنین ۳۶، ۴۳، ۵۳، ۶۰-۶۴ و ۶۹ سال بر روی هزارو۴۱۷ نفر انجام دادند.

فعالیت بدنی به عنوان غیرفعال، نسبتاً فعال (۴ تا ۵ بار در ماه) و خیلی فعال (۵ بار یا بیشتر در ماه) تقسیم بندی شد. در ادامه، داوطلبان در پنج دوره زمانی مورد ارزیابی قرار گرفتند و نمره کلی آنها از ۰ (غیرفعال در همه سنین) تا ۵ (فعال در تمام سنین) برای تمام پنج دوره زمانی خلاصه شد.

تقریباً ۱۱ درصد از شرکت کنندگان در تمام ۵ ارزیابی زمانی، به لحاظ فیزیکی غیر فعال بودند. در یک زمان، حدود ۱۷ درصد از آنها فعال بودند. ۲۰ درصد در دو و سه زمان فعالیت داشتند. همچنین، ۱۷ درصد در چهار زمان و ۱۵ درصد در هر پنج زمان فعالیت بدنی داشتند.

در این مطالعه، عملکرد مغزی افراد در سن ۶۹ سالگی با استفاده از تست ACE-III مورد ارزیابی قرار گرفت. این تست شامل ارزیابی توجه، تسلط کلامی، قدرت حافظه، زبان و عملکرد بصری-فضایی است که با استفاده از آزمون های حافظه کلامی (تست یادگیری کلمه) و سرعت پردازش (سرعت جستجوی بصری) انجام می شود.

عوامل مرتبط با افزایش خطر زوال عقل و سلامت قلبی و عروقی و روانی نیز مورد ارزیابی قرار گرفتند.

جزیه و تحلیل نتایج نشان داد که فعالیت بدنی در هر ۵ نقطه زمانی با عملکرد مغزی بهتر، حافظه کلامی و سرعت پردازش بالاتر در سن ۶۹ سالگی مرتبط است. میزان تاثیر فعالیت بدنی در تمام مراحل بزرگسالی مشابه بود و نشان داد که انجام فعالیت بدنی حتی یک بار در ماه و در هر زمانی از بزرگسالی، با بهبود عملکرد مغز ارتباط دارد، به ویژه برای کسانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشتند.

ابطه مثبتی بین فعالیت بدنی و عملکرد مغز در مراحل بعدی زندگی وجود دارد که تا حدودی با عملکرد مغز در دوران کودکی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و سطح تحصیلات مرتبط است.

نتیجه است که این یک مطالعه شهودی بود و به همین دلیل محققان توانستند علت را تعیین کنند چراکه در این تحقیق با محدودیت های مختلفی رو به رو شدند.