

مرکز جامع توانبخشی و توانمندسازی روانی آرن
(با مجوز رسمی از دانشگاه علوم پزشکی مشهد)



AREN JOURNAL CLUB

ژورنال کلاب آرن

سلسله نشست ها و گفتگوهای علمی - پژوهشی هفتگی
با موضوعات روانشناسی ، روانپزشکی ، مهندسی پزشکی ،
تربیت بدنی ، نوروساینس و فعالیت های میان رشته ای

زمان برگزاری : هر هفته پنج شنبه ساعت ۵ عصر

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت مرکز آرن به نشانی www.arencenter.ir مراجعه فرمایید
و یا جهت دریافت خبرنامه الکترونیکی ، ایمیل تان را به شماره ۰۹۳۹۹۴۹۱۰۵۹ پیامک نمایید.

واحد مشهد : احمدآباد ، خیابان ملاصدرا ، بین ملاصدرا ۱۱ و ۱۳ ، پلاک ۵۵ ، واحد اول و دوم / تلفن : ۵-۸۴۶۳۶۵۳-۵۱۱



چهاردهمین جلسه ژورنال کلاب آرن

عنوان سخنرانی:

نقش فعالیت بدنی بر انعطاف پذیری مغز بزرگسالان

سخنران: آقای دکتر داود محسنی نیا

دکتری فیزیولوژی ورزشی عصبی - عضلانی

پنج شنبه - ۱۳۹۳/۰۲/۱۱ - ساعت ۵ عصر

آدرس: مشهد - خیابان احمدآباد - بین ملاصدرا ۱۱ و ۱۳ - پلاک ۵۵ - واحد اول و دوم

سالن کنفرانس گروه اعصاب و روان آرن - تلفن ۵-۸۴۶۳۶۵۳

ورود برای عموم علاقه مندان آزاد و رایگان می باشد.

چکیده سخنرانی:

انتظار می رود با افزایش نسبت بزرگسالان در جامعه، شیوع بیماری های مرتبط با سن از قبیل آفت و اختلال شناختی، افزایش یابد. یافتن روش های مقرون به صرفه و مؤثر برای بهبود عملکرد شناختی و مغزی در طول عمر امری ضروری است. مغز در اواخر دوره بزرگسالی ظرفیت خود را برای نوروپلاستیسیته حفظ می کند و شواهد موجود بیان می کنند که تنها فعالیت جسمانی نسبتاً اندک که دارای خاصیت بالقوه ای در جهت بهبود عملکرد شناختی است موجب استفاده مغز از این ظرفیت در اواخر دوره بزرگسالی می شود. چند قاعده اساسی از مطالعات انجام شده برمی آید: اول، شروع فعالیت ورزشی در دوره های سالمندی بیهوده نیست. حتی سالمندان بی تحرک می توانند در فعالیت جسمانی شرکت کنند و از فواید شناختی و عصبی یک سبک زندگی فعال بهره مند شوند. دوم، فعالیت بدنی و ورزش می تواند از چند مسیر مغز را تغییر دهد که شامل ساختار یا ریخت شناسی کلی، عملکرد و مولکول های مرتبط با زوال عقل می شود. سوم، تنها سطح اندکی از فعالیت بدنی برای کسب این اثرات کافی است. پاسخ های اصلی که در این زمینه باقی مانده اند شامل این موارد هستند که:

آیا اثرات مثبت به وجود آمده به واسطه فعالیت جسمانی پس از توقف فعالیت از بین می روند و یا باقی می مانند؟

کدام نوع از تمرینات بیشترین تأثیر را بر عملکرد مغز می گذارند؟

چه سنی برای آغاز فعالیت بدنی بهترین زمان است؟

اثرات فعالیت بدنی بر افرادی که دچار نقص های شناختی از جمله افسردگی و پارکینسون هستند کدامند؟

در مجموع این گونه بیان می شود که ورزش و فعالیت بدنی پتانسیل بالایی به عنوان یک روش ارزان و مؤثر در افزایش عملکرد شناختی، بهبود سلامت مغز و حفظ عملکرد مغز پس از آتروفی یا بیماری دارد.