ZADBAJ O UMYSŁ I CIAŁO

weź udział w badaniach naukowych!



CEL BADAŃ

Projekt ma na celu zbadanie, w jakim stopniu aktywność fizyczna wpływa na funkcje poznawcze człowieka, takie jak pamięć werbalna, pamięć operacyjna i kontrola uwagi.

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU KOBIETY W WIEKU 60-79 LAT

- bez przeciwskazań do uprawiania aktywności fizycznej,
- bez zdiagnozowanych zaburzeń funkcji poznawczych,
- nie uczęszczające w trakcie trwania projektu na inne zajęcia ruchowe,
- chętne do udziału w projekcie od czerwca do września 2025 roku

NA CZYM POLEGA BADANIE?

Uczestniczki grup badawczych będą podzielone na trzy grupy:
Grupa 1 - uczęszcza na ćwiczenia z wykorzystaniem pierścieni wibrujących smovey® Vibroswing
Grupa 2 - uczęszcza na ćwiczenia z przyborem bez wibracji,
Grupa kontrolna - nie ćwiczy.

Uczestniczki wszystkich grup przejdą badania krwi (morfologia, BDNF, kortyzol) oraz testy psychologiczne.

Zajęcia ruchowe będą się odbywały przez 12 tygodni, 2 x w tygodniu po 45 minut.

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY!

Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

KOORDYNATOR PROJEKTU:

DR MAGDALENA MAJER
E-MAIL: MAGDALENA.MAJER@AWF.KRAKOW.PL