

Professor Erik Scherder bedacht het, promovendus Sara Galle voerde het onder zijn begeleiding uit: een onderzoek naar het effect van lichaamsbeweging op het denkvermogen. Negentig gezonde 55-plussers – onder wie enkele bridgers – werden gedurende negen maanden door een persoonlijke coach gemotiveerd om meer te bewegen. Tijdens meetmomenten op de Vrije Universiteit Amsterdam werd getest of hun denkvermogen toenam. Sara legt uit hoe zo'n test in zijn werk ging. "Ik deed bijvoorbeeld een oefening met speelkaarten. Die legde ik omgedraaid op tafel. De proefpersoon moest 'ja' zeggen tegen iedere rode kaart die ik omdraaide en 'nee' tegen

*"De proefpersoon moest 'ja' zeggen tegen iedere rode speelkaart die ik omdraaide en 'nee' tegen de zwarte"*

iedere zwarte. Na een poosje veranderde de opdracht. Dan moesten ze 'ja' zeggen tegen iedere kaart die dezelfde kleur had als de vorige. Daar heb je het werkgeheugen voor nodig en je moet de reflex onderdrukken om 'ja' te zeggen tegen iedere rode kaart."

### Resultaat onderzoek

Het speelkaartenvoorbeeld is maar een klein onderdeel van het onderzoek waarvan Sara onlangs de eerste fase afrondde. Ze is druk bezig met de data-analyse. Vooralsnog heeft ze niet het resultaat gevonden dat haar stelling



Professor Erik Scherder begeleidt het onderzoek van Sara Galle