



مقایسه تاثیر ورزش درمانی و رژیم غذایی با رویکرد کاهش وزن بر سطح افسردگی زنان سالمند با افسردگی بالا

مرتضی طاهری

استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

1-taheri_morteza@yahoo.com

مقدمه:

تحقیقات اخیر نشان از شیوع بالای افسردگی و چاقی در سالمندان دارند. اما تحقیقی جامع در خصوص اثربخشی کاهش وزن بر میزان افسردگی وجود ندارد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه تاثیر ورزش درمانی و رژیم غذایی با رویکرد کاهش وزن بر سطح افسردگی زنان سالمند با افسردگی بالا بود.

روش شناسی:

اطلاعات مربوط به افسردگی و ترکیب بدن ۱۲۶۵ زن سالمند چاق مورد بررسی قرار گرفت. از این میان تعداد ۱۷۵ آزمودنی که بر اساس پرسشنامه افسردگی بک، دارای افسردگی با درجه بالا بودند در ۳ گروه فعالیت بدنی، رژیم غذایی و کنترل تحت بررسی قرار گرفتند. در مرحله پیش آزمون، تمام متغیرهای چاقی با استفاده از دستگاه تحلیل ترکیب بدن اندازه گیری شد. پروتکل تمرینی مشتمل بر پنج جلسه تمرین هوازی ۴۵ دقیقه ای در هفته به مدت ۱۲ ماه بود. برنامه های تمرینی و عادات تغذیه ای آزمودنی ها با استفاده از تلفن، مشاوره حضوری در کلینیک و یا خود گزارش دهی انجام می شد. مقطع دوم جمع آوری داده ها پس از گذشت ۱۲ ماه (اتمام پروتکل تمرینی و اجرای رژیم غذایی) انجام شد. پس از جمع آوری داده ها، آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تغیبی توکی جهت تحلیل داده ها مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها:

نتایج تحقیق نشان داد که هر دو گروه آزمایشی (تمرین و رژیم غذایی) نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری در سطح افسردگی داشتند (به ترتیب گروه فعالیت بدنی و رژیم غذایی) ($p = 0/001$ و $p = 0/006$). مضافا اینکه گروه دارای فعالیت بدنی (همراه با کاهش بیشتر چربی احشایی)، بهبود بیشتری را در افسردگی نسبت به گروه رژیم غذایی داشت ($p = 0/001$).

نتیجه گیری:

نتیجه کلی اینست که کاهش وزن چربی می تواند باعث کاهش افسردگی شود اما اگر این کاهش وزن با تقلیل چربی احشایی باشد نتایج بهتری حاصل خواهد شد.

واژه های کلیدی: سالمند- تمرینات هوازی- آزمون افسردگی بک.