



تاثیر تمرینات آرام ساز بر سطح افسردگی و چربی امعاشای مردان سالمند چاق با افسردگی بالا

ایران دوست خدیجه

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 تمرینات آرام ساز بر میزان افسردگی وجود ندارد.

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات یوگا و ورزش در آب بر سطح افسردگی مردان سالمند چاق 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 یوگا، ورزش در آب و کنترل تحت بررسی قرار گرفتند. در مرحله پیش آزمون، تمام متغیرهای ترکیب بدن با استفاده از دستگاه تحلیل ترکیب بدن اندازه گیری شد. مقطع دوم جمع آوری داده ها پس از گذشت ۳ ماه (اتمام پروتکل تمرینی) انجام شد. پس از جمع آوری داده ها، آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی جهت تحلیل داده ها مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها:

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

نتیجه گیری:

نتیجه کلی اینست که کاهش وزن چربی ناشی از تمرینات آرام ساز 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.