



تأثیر تمرینات پیاده روی منظم بر میزان افسردگی و کیفیت زندگی زنان چاق

مرضیه بهمنی^{۱*}، ایمان زکوی^۲، سعید کشاورز^۳

۱. دانشجوی کارشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، واحد باغملک، خوزستان، ایران. (*نویسنده مسئول).
 ۲. دکتر، فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.
 ۳. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، اصفهان، ایران.
- *Email: marziehbahmani@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرینات پیاده روی منظم بر میزان افسردگی و کیفیت زندگی زنان چاق می‌باشد.
روش کار: در این پژوهش، ۳۰ زن چاق با دامنه سنی ۳۵-۳۰ سال، به صورت تصادفی به دو گروه سالم (کنترل) و گروه دارای افسردگی (تجربی) تقسیم شدند. برای ارزیابی میزان افسردگی و کیفیت زندگی از پرسشنامه ی افسردگی بک و برای کیفیت زندگی از گونه ی فارسی پرسشنامه ی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (SF-۳۶) استفاده شد. گروه تجربی، برنامه ی پیاده روی منظم را با شدت ۵۰ تا ۷۵٪ حداکثر ضربان قلب، به مدت ۱۲ هفته و ۵ جلسه در هفته انجام دادند. به منظور بررسی های آماری از آزمون تی همبسته جهت مقایسه درون گروهی و آزمون تی مستقل جهت مقایسه بین گروهی استفاده گردید.
یافته ها: نتایج نشان دادند؛ میزان افسردگی کاهش معنی دار و کیفیت زندگی افزایش معنی داری متعاقب ۱۲ هفته تمرینات پیاده روی پیدا کرده بودند ($P \leq 0.01$).
نتیجه گیری: می توان نتیجه گرفت یک دوره ۳ ماهه تمرینات پیاده روی منظم در کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی زنان چاق تأثیر دارد و بر اساس ماهیت خود می تواند تأثیر مطلوبی بر این مؤلفه ها داشته باشد.

کلید واژه ها: پیاده روی، افسردگی، کیفیت زندگی، زنان چاق