

بررسی ارتباط ورزش با استرس، اضطراب و افسردگی زنان یائسه

مرضیه سوری^۱، میترا کولیوند*^۲، یدالله ممتاز^۳

- ۱- کارشناسی ارشد مشاوره درمانی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران
 ۲- استادیار، گروه مامایی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (*نویسنده مسئول)
 ۳- استادیار، گروه سالمندی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ایران، تهران، ایران
 Email: (G-mail: mitrakolivand@gmail.com)*

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف با توجه به مشکلات جسمی و روانشناختی فراوان که زنان را در دوره یائسگی تهدید می کند و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می دهد این مطالعه با هدف بررسی ارتباط ورزش با میزان تنیدگی، اضطراب و افسردگی زنان یائسه در شهرستان تویسرکان در سال ۱۳۹۵ انجام شد.

روش کار: تحقیق حاضر یک مطالعه توصیفی می باشد. نمونه ها شامل ۹۰ زن یائسه بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از میان مراجعین به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان تویسرکان انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه ۲۱ سوالی تنیدگی، اضطراب و افسردگی لایبوند، همچنین فرم ۱۹ سوالی اطلاعات دموگرافیک بود. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های کولموگروف اسمیرنوف و کروسکال والیس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: براساس یافته ها تفاوت آماری معناداری بین میانگین نمره افسردگی و تنیدگی زنان با فعالیت بدنی آنان وجود داشت ($P < 0/05$). اما بین وضعیت اضطراب زنان با فعالیت بدنی آنها ارتباط معناداری مشاهده نشد ($P > 0/05$) بین نمره افسردگی و تنیدگی زنان با ورزش نامنظم و غیر ورزشکار نیز اختلاف معناداری مشاهده شد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این تحقیق به نظر می رسد ورزش در بهبود وضعیت خلقی زنان یائسه از جمله در میزان افسردگی و تنیدگی مؤثر باشد و پیشنهاد می شود از آن در کنار سایر روش های دیگر در پیشگیری و درمان این گونه علائم استفاده گردد.

کلید واژه ها: یائسگی، ورزش، افسردگی، اضطراب، تنیدگی.