

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر هشت هفته ورزش ایروبیک بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی

محمد فتحی زاده^۱، سحر علیمرادی^۲، وحید ولی پور دهنو^{۳*}

۱. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
۲. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
۳. استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه لرستان، دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. (*نویسنده مسئول)

*Email: (valipour.v@lu.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

مقدمه: میزان افسردگی، اضطراب و استرس در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی افزایش می یابد. به نظر می رسد استفاده از روش های غیردارویی مانند فعالیت ورزشی اثر مطلوبی بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس دارد. از این رو، هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر هشت هفته ورزش ایروبیک بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی بود.

مواد و روش ها: 21 بیمار مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تجربی (13 نفر) و کنترل (8 نفر) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه تجربی به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه 60 دقیقه ای در یک برنامه ورزش ایروبیک شرکت کردند. آزمودنی های گروه کنترل در هیچ فعالیت ورزشی منظمی شرکت نداشتند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه DASS-21 بود. برای تحلیل داده ها از آزمون های t وابسته و مستقل استفاده شد و سطح معنی داری 0/05 در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج آزمون t وابسته در گروه تجربی نشان داد که میزان افسردگی ($P=0/002$)، اضطراب ($P=0/006$) و استرس ($P=0/004$) به طور معناداری کاهش یافته است. اما نتایج آزمون t وابسته در گروه کنترل نشان داد که میزان افسردگی ($P=0/613$)، اضطراب ($P=0/818$) و استرس ($P=0/862$) تغییر معناداری نداشته است. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که ورزش ایروبیک منجر به کاهش معنی داری در میزان افسردگی ($P=0/037$)، اضطراب ($P=0/032$) و استرس ($P=0/005$) آزمودنی های گروه تجربی نسبت به گروه کنترل شد.

نتیجه گیری: بر اساس یافته های این پژوهش، می توان نتیجه گرفت که هشت هفته ورزش ایروبیک می تواند به طور مؤثری منجر به بهبود میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به کم کاری تیروئید تحت بالینی گردد.

واژه های کلیدی: ورزش ایروبیک، افسردگی، اضطراب، استرس، کم کاری تیروئید تحت بالینی