

عنوان مقاله:

اثر فعالیت های ورزشی هوازی بر سلامت روان، اضطراب و بی خوابی و افسردگی در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سیامک رهبر - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

محسن صادقی - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه

خلاصه مقاله:

بیماری دیابت می تواند بر عملکرد فیزیکی، وضعیت روحی روانی، ارتباطات فردی، خانوادگی و اجتماعی و به طور کلی سلامت عمومی و احساس خوب بودن بیماران تاثیر منفی داشته باشد. به عنوان مثال محدودیت های شدید غذایی و داروهای خوراکی و تزریقی موثر در درمان دیابت تاثیر نامطلوبی بر سلامت روانی بیماران دیابتی دارند. این مطالعه با هدف بررسی اثر تمرین های ورزشی هوازی بر سلامت روان، اضطراب و بیخوابی و افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 انجام شد. به این منظور 61 بیمار دیابتی نوع 2 با دامنه ی سنی $5/14 \pm 43/5$ سال و میانگین مدت بیماری 3 ± 6 سال به صورت هدف دار انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ه مورد 29 نفر و شاهد 32 نفر تقسیم شدند. گروه مورد در یک برنامه ی تمرینی هوازی شرکت کردند. برنامه ی تمرین شامل 45 تا 60 دقیقه فعالیت هوازی با شدت 60-70 درصد ضربان قلب ذخیره روی دوچرخه ی کارسنج، سه بار در هفته و به مدت 8 هفته بود. قبل و بعد از تمرین های ورزشی هوازی، آزمودنی های هر دو گروه پرسشنامه ی سلامت عمومی (GHQ) را تکمیل کردند. این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی بود و برای تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که تمرین ورزشی هوازی به مدت 8 هفته تاثیر معنی داری بر سلامت روان، خرده مقیاس های اضطراب و بی خوابی داشت. $P < 0/05$ ولی بر خرده مقیاس افسردگی تاثیر معنی داری نداشت $P > 0/05$ با توجه به این یافته ها میتوان چنین نتیجه گیری کرد که تمرین ورزشی هوازی برای بیماران دیابتی نوع 2 می تواند نمونه ای از برنامه های ارتقای سلامت باشد و در افزایش سلامت روانی بیماران دیابتی موثر است

کلمات کلیدی:

تمرین های ورزشی هوازی، سلامت روان، اضطراب، افسردگی، دیابت نوع 2.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031706>

