

عنوان مقاله:

ارزیابی اثر توامان پیاده روی (ورزش درمانی) و مصرف ویتامین D بر کاهش استرس، افسردگی و اضطراب در زنان یائسه

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در ترویج و توسعه علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سمانه ایدل - گروه تغذیه ورزشی، دانشکده فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی علامه قزوینی، قزوین، ایران

مختار نصیری فارسانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده مدیریت و حسابداری، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

خلاصه مقاله:

مطالعه حاضر باهدف بررسی اثر پیاده روی و مصرف ویتامین D بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان یائسه انجام شد. این مطالعه نیمه تجربی در سال ۱۳۹۹ روی ۶۰ نفر از زنان یائسه در شهرستان کرج انجام گردید. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی اضطراب و استرس (DASS-۴۲)، استفاده شد. یافته های این تحقیق با مقایسه نمره افسردگی، اضطراب و استرس قبل و بعد از مداخله، اختلاف معنی داری بین داوطلبان مشاهده شد $p < 0/05$ بین نمره افسردگی، استرس و اضطراب قبل و بعد از مداخله در گروه ویتامین D، در گروه پیاده روی و گروه پیاده روی همراه با مصرف ویتامین D اختلاف معنی دار مشاهده شد. همچنین نتایج حاکی از آن است که گروه پیاده روی همراه با مصرف ویتامین D تاثیر بسزایی در کاهش علائم دوران یائسگی در زنان یائسه نسبت به سایر گروه ها داشته است. نتایج تحقیق همچنین نشان داد که استفاده از ویتامین D به همراه پیاده روی روزانه به مدت ۴۵ دقیقه بیشترین تاثیر را در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در بین زنان یائسگی را ایجاد میکند. نتایج این تحقیق نشان داد که زنان یائسه با انجام منظم فعالیت ورزشی به همراه مصرف ویتامین D می توانند اختلالات روانی خود که یکی از نیازهای اساسی هر انسان است را بهبود بخشند.

کلمات کلیدی:

اختلالات روانی، پیاده روی، ورزش درمانی، یائسگی، ویتامین D

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1497125>

