

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی بر سلامت روان زنان یائسه غیر ورزشکار

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حسن عبدی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

سیاوش خداپرست - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران (نویسنده مسئول)

وحید بخشعلی پور - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی و حرفه ای سما سياهکل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، سياهکل، ایران

لیدا غوره دان - دکترای فیزیولوژی ورزشی، معلم آموزش و پرورش ناحیه یک، کرمانشاه، ایران

رقیه عبدی پور ایزدی - کارشناسی ارشد، مهندسی نرم افزار

## خلاصه مقاله:

مقدمه: تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی به یک مداخله محبوب برای کمک به زنان یائسه تبدیل شده است. مطالعه حاضر باهدف تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر سلامت روان زنان یائسه غیر ورزشکار بود. روش کار: این پژوهش از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان یائسه غیرفعال مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهرستان لاهیجان تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از زنان یائسه بودند که در شش ماه اخیر سال ۱۴۰۰ به صورت در دسترس انتخاب شدند. برنامه تمرین آزمودنی ها ۸ هفته دویدن (هفته ای سه جلسه) در یک زمانبندی ۵۰ دقیقه ای بود. ابزار تحقیق پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت عمومی (GHQ)) بود. داده ها با استفاده از آزمون t مستقل و t وابسته تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: یافته ها نشان داد که بین پیش آزمون و پس آزمون نمره مولفه های سلامت روان گروه تجربی تفاوت معنی داری وجود داشت ولی در گروه کنترل معنادار نبود. همچنین بین پس آزمون گروه های کنترل و تجربی تفاوت معنی داری وجود داشت. نتیجه گیری: به نظر می رسد که یک دوره تمرین هوازی از نوع منتخب منجر به بهبود و ارتقای سطح سلامت روانی زنان یائسه غیر ورزشکاری شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، سلامت روانی، زنان یائسه، غیر ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1520244>

