

عنوان مقاله:

اثر فعالیت جسمانی بر استرس ناشی از پاندمی کرونا در زنان میانسال: بررسی تغییرات کورتیزول و بتا اندورفین

محل انتشار:

نشریه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی ایران، دوره 2، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا میرآخوری - استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

فاطمه میرآخوری - استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران

خلاصه مقاله:

با شروع پاندمی کرونا، استرس شدیدی بر جامعه حکمفرما شد. پژوهش حاضر اثر فعالیت جسمانی بر سطوح هورمون کورتیزول به عنوان شاخص استرس و بتا اندورفین را مورد بررسی قرار داده است. بدین منظور، یک سال پس از شروع پاندمی، ۳۰ زن میانسال فعالی که یکسال بی تمرین بودند (23 ± 42 سال)، به صورت داوطلبانه انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تمرین و کنترل تقسیم شدند. پس از ارزیابی اولیه‌ی سطوح پایه دو متغیر و بررسی عملکرد جسمانی (در سه آزمون عملکردی یک دقیقه‌ای نشستن و برخاستن روی صندلی، بارفیکس خوابیده و پلانک)، گروه تمرین به مدت ۱۲ هفته در فعالیت جسمانی در منزل به شکل مجازی شرکت کردند و گروه کنترل به زندگی عادی خود ادامه دادند. پروتکل تمرین شامل فعالیت‌های جسمانی کاربردی، سه روز در هفته، با شدت ۶۰-۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه بود. نمونه گیری مجدد خونی برای بررسی تغییرات کورتیزول و بتا اندورفین، ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین انجام و به آزمایشگاه ارسال شد. نتایج تحلیل واریانس ۲ در ۲ ترکیبی چند متغیره کاهش معنی دار کورتیزول و افزایش معنی دار بتا اندورفین در گروه تمرین در نتیجه‌ی ۱۲ هفته تمرینات کاربردی در منزل و تفاوت بین گروهی در پس آزمون است ($p < 0.001$) را نشان داد. در نتیجه، اجرای مجدد فعالیت جسمانی منظم موجب بهبود در سطوح هورمون‌های کورتیزول و بتا اندورفین در دوران کرونا شده است.

کلمات کلیدی:

هورمون استرس، تمرینات کاربردی، کووید-۱۹

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1551896>

