

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر یک دوره تمرین درآب بر افسردگی مردان سالمند

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 8، شماره 6 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

امیر داداش پور - *MSc, Department of Corrective Exercise and Sport Injuries, School of Physical Education and Sport - Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran*

علی داداش پور - *BSc, Department of Physical Education and Sport Sciences, School of Physical Education and Sport - Sciences, Karaj Islamic Azad University, Karaj, Iran*

محمد رضا محمودخانی - *MSc, Department of Corrective Exercise and Sport Injuries, School of Physical Education and Sport Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran*

رسول محمدی - *MSc, Department of Sport Biomechanics, School of Physical Education and Sport Sciences, Tehran - Markaz Islamic Azad University, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی و معضلات دوره سالمندی است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر یک دوره تمرین درمانی در آب بر میزان افسردگی مردان سالمند بود. مواد و روش ها: ۳۰ مرد سالمند (سن $46/68 \pm 19/5$ سال، وزن $66/64 \pm 72/4$ کیلوگرم، قد $167/4 \pm 25/4$ سانتی متر) به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند. گروه مورد به مدت ۶ هفته (سه جلسه در هفته) تمرین درمانی در آب را اجرا کرده و گروه شاهد فعالیت معمول روزانه خود را اجرا نمودند. میزان افسردگی آزمودنی های پژوهش در دو مرحله قبل و بعد از اجرای دوره تمرین درمانی در آب با کمک پرسش نامه افسردگی Beck تحت بررسی قرار گرفت. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های Paired t و Independent t در سطح معنی داری ($P \leq 0/05$) اجرا گردید. یافته ها: بین دو گروه مورد و شاهد در پیش آزمون در میزان نمرات افسردگی تفاوت معنی داری وجود نداشت، اما در پس آزمون تفاوت معنی داری دیده شد. نتایج آزمون Paired t نیز اختلاف معنی دار نمرات افسردگی بین پیش و پس آزمون را در گروه مورد نشان داد؛ در حالی که بین پیش و پس آزمون گروه شاهد تفاوت معنی داری مشاهده نگردید. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر، چنین به نظر می رسد که تمرین درمانی در آب بر کاهش شدت افسردگی مردان سالمند موثر است و می تواند به عنوان یک روش مداخله ای تاثیرگذار مورد توجه قرار گیرد. کلید واژه ها: تمرین درمانی در آب، افسردگی، سالمندان.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593311>

