

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین HIIT بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان دیابتی نوع ۲ مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شهر کرمانشاه

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تازه های روانشناختی کاربردی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

زهرا بیات - دکتری تخصصی بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، پردیس بین المللی کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران.

عباسعلی گائینی - فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

رضا نوری - گروه علوم ورزشی، پردیس بین المللی کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: افراد دیابتی میزبان استرس، اضطراب و افسردگی بالاتر از افراد سالم دارند. به نظر می رسد که فعالیت ورزشی هوازی منظم می تواند تاثیر زیادی بر وضعیت روحی بیماران دیابتی نوع ۲ بگذارد. تاثیر ورزش HIIT بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی بیماران دیابتی نوع ۲ مبتلا به NAFLD هنوز بررسی نشده است. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی تاثیر ۲ ماه تمرین HIIT بر میزان افسردگی، استرس و اضطراب زنان دیابتی نوع ۲ مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شهر کرمانشاه انجام شد. روش پژوهش: این پژوهش به مدت ۸ هفته، سه روز در هفته، روی ۲۰ زن دیابتی نوع ۲ مبتلا به کبد چرب غیرالکلی انجام شد. این بیماران به عنوان نمونه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تمرین HIIT و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین HIIT روی دوچرخه ثابت با میزان شدت در هر تناوب ۸۰ دور در دقیقه بود (RPE ۱۶-۱۷ تقریباً معادل ۷۵ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه) فعالیت ورزشی را انجام دادند. از پرسشنامه استرس- اضطراب- افسردگی DASS-۲۱ برای بررسی میزان استرس، اضطراب و افسردگی آزمودنی ها استفاده شد. یافته ها: آنالیز واریانس یک طرفه نشان داد که در پیش آزمون تفاوت معناداری در میزان افسردگی، اضطراب و استرس بین دو گروه مشاهده نشد (۰/۰۵).

## کلمات کلیدی:

DASS-۲۱، HIIT، دیابت، اضطراب.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1879457>

