

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین ایروبیکی بر اضطراب اجتماعی، افسردگی و توده بدنی در کارکنان زن دانشگاه سیستان و بلوچستان

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

مرضیه خلیف سلطانی - هیئت علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، تصویر یک دوره تمرینی ایروبیکی در اضطراب اجتماعی، تصور بدنی به توده بدنی کارکنان زن دانشگاه سیستان و بلوچستان می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کارکنان زن دانشگاه می باشد تعداد 40 زن به صورت هدفمند و داوطلبان انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (20 نفر) و کنترل (20 نفر) قرار گرفتند. آزمودنی های گروه تمرین ایروبیکی به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه 60 دقیقه ای به انجام فعالیت پرداختند. در حالی که گروه کنترل در این مدت فقط پیگیری شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه هایی سلامت عمومی، شاخص توده بدنی و پرسش نامه اضطراب اجتماعی استفاده شد. روش تحقیق و پژوهش حاضر، آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. یعنی تمرینات ایروبیکی موجب کاهش اضطراب اجتماعی افسردگی و کاهش توده بدنی می شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب اجتماعی، افسردگی، توده بدنی، تمرین ایروبیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426995>

