

## عنوان مقاله:

طراحی مدل تمرین هوازی در آب و بررسی نقش آن در بهبود افسردگی

## محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 2، شماره 2 (سال: 1386)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

علی یونسیان - دانشگاه صنعتی شاهرود، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی

حمید کلایان مقدم - دانشکده علوم پزشکی شاهرود - گروه علوم پایه

مرتضی محمدیون - دانشگاه صنعتی شاهرود، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی حالتی است که بر کیفیت خلق و خوی شخص تأثیر عمیق گذاشته و نحوه ادراک وی را از خویش و محیط اطرافش دگرگون می-سازد. این بیماری فرد فعال را به موجودی با احساس بیهودگی، رانده شده از خود، فاقد اعتماد به نفس، خسته، گریزان از مردم و گاه پرخاشگر مبدل می سازد که همواره ناکام و ناراضی است. اگر چه این اختلال عمدتاً بوسیله دارو مورد درمان قرار گرفته است تحقیقات گسترده در چند سال اخیر حاکی است که تمرینات استقامتی می توانند نقش عمده ای در بهبود اختلالات مختلف خلقی ایجاد نمایند. همچنین نتایج کلینیکی و نوروبیولوژیک اخیر پیشنهاد نموده اند که تمرینات جسمانی حتی می توانند به عنوان یک روش درمانی جایگزین در مورد برخی از اختلالات خلقی مورد استفاده قرار گیرند. در این پژوهش آثار الگوی تمرینی طراحی شده در دانشجویان با اختلال افسردگی مورد بررسی قرار گرفت. مواد و روش ها: در این پژوهش 249 نفر دانشجوی پسر بصورت تصادفی در آزمون اولیه شرکت نمودند و آزمون بک جهت اندازه گیری میزان افسردگی آنان مورد استفاده قرار گرفت. 52 نفر از نمونه ها که نمره افسردگی بیش از 18 را کسب نمودند جهت شرکت در این مطالعه انتخاب شدند. برنامه تمرینی شامل 60 دقیقه بازی یا توپ در آب (شبیبه واتر پلو) بود که 3جلسه در هفته تکرار و به مدت 7 هفته ادامه می یافت. شدت تمرین در هر جلسه حدود 60 تا 70 درصد ضربان قلب بیشینه بود. آزمون بک در چهار مرحله از شرکت کنندگان بعمل آمد. آزمون اول دو ماه قبل از شروع تمرین، آزمون دوم روز اول تمرین، آزمون سوم در هفته چهارم تمرین، و آزمون چهارم در هفته هفتم تمرین به انجام رسید. نتایج: میانگین نمره بک نمونه ها در روز قبل از شروع تمرین  $8/8 \pm$  25/19 در هفته چهارم بعد از تمرین  $8/8 \pm 15/08$  در هفته هفتم تمرین به  $8/2 \pm 11/64$  رسیده که کاهش معنی دار نسبت به روز اول تمرین با  $p < 0/05$  نشان داد. نتیجه گیری: از نتایج فوق چنین به نظر می رسد که الگوی تمرین هوازی طراحی شده در آب میتواند به عنوان یک روش درمانی موثر مورد توجه قرار گرفته و در صورت انجام پژوهش های تکمیلی حتی به عنوان یک روش درمان جایگزین در برخی از بیماران مبتلا به افسردگی تحت نظارت پزشک مربوطه بکار رود.

## کلمات کلیدی:

آزمون بک، تمرینات هوازی، افسردگی، فعالیت بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/443771>

