

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات آب درمانی و یوگا بر سلامت روان زنان سالمند

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

انسبه فلاح دار - کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

## خلاصه مقاله:

هدف: مطالعه حاضر به منظور تمرینات آب درمانی و یوگا بر سلامت عمومی زنان سالمند انجام شد. روش: این تحقیق نیمه تجربی با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون گروه های تصادفی انجام شد، که در آن 45 زن سالمند سالم بالای 65 سال به صورت تصادفی به سه گروه تمرین در آب (15 نفر)، یوگا (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) تقسیم شدند. یوگا به عنوان یکی از تمرینات آرامساز مورد استفاده در کشورهای شرق آسیا و ورزش در آب به عنوان یک رشته توانبخشی ورزشی جدید در این تحقیق شامل دو جلسه تمرینات ورزش در آب و یوگا به مدت 4 ماه بود. برای بررسی سلامت روانی آزمودنی ها از پرسشنامه سلامت عمومی فرم 28 سوالی استفاده شد. از تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد نتایج: نتایج نشان داد که میانگین نمره اضطراب و افسردگی در گروه یوگا پایین تر از گروه کنترل می باشد. در مقایسه اثربخشی دو پروتکل تمرینی نیز استنتاج شد که به جز خرده مقیاس افسردگی که در گروه ورزش در آب بهبود معنی داری داشت ( $P \leq 0/05$ )، تفاوت معنی داری بین هیچ یک از متغیرهای تحقیق مشاهده نشد. نتیجه گیری: براساس یافته های این پژوهش. به کارگیری تمرینات در آب و تمرینات شناختی یوگا منجر به بهبود مقیاس های سلامت روانی نظیر اضطراب، افسردگی و کارکردهای اجتماعی می شود.

## کلمات کلیدی:

پرسشنامه سلامت عمومی، سالمند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556630>

