

عنوان مقاله:

برنامه درمانی اصلاح سبک زندگی و تاثیر آن بر کنترل اضطراب و افسردگی، میزان فعالیت بدنی و درصد چربی بدن

محل انتشار:

کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

بهناز عابدی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

هدیه نورایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: سبک زندگی متشکل از رفتارها و فعالیت های روزمره ای است که تغذیه، فعالیت بدنی و وضعیت خلقی را دربر می گیرد شریط اضافه وزن در چند دهه اخیر از موضوعات مهم است و یک پیامد چند علیتی است که علاوه بر عوامل ژنتیک، متابولیک، فرهنگی و وضعیت اجتماعی- اقتصادی، تغییرات در سبک زندگی همچون عادات نادرست غذایی و کاهش فعالیت بدنی و کم تحرکی از علل احتمالی اصلی چاقی و اضافه وزن می باشند که می توانند به عوارض کوتاه مدت و بلند مدت متعدد و در نتیجه کاهش کیفیت زندگی منجر شوند با توجه به میزان شریط اضافه وزن و چاقی چنین به نظر می رسد که اجرای مداخلاتی در جهت اصلاح سبک زندگی ضروری است پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر برنامه درمانی اصلاح سبک زندگی بر کنترل اضطراب و افسردگی، میزان فعالیت بدنی و درصد چربی بدن زنان دارای اضافه وزن مراجعه کننده به مرکز تخصصی سلامت ایرانیان انجام شد روش: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود 30 نفر از زنان متاهل 30-55 ساله دارای اضافه وزن مراجعه کننده به مرکز تخصصی سلامت و 30 نفر به عنوان گروه کنترل، نمونه های پژوهش را تشکیل دادند. در ابتدای پژوهش، پرسشنامه HADS (اضطراب و افسردگی) توسط نمونه ها تکمیل شد و درصد چربی و ترکیب بدن آنها توسط دستگاه Composition Analyses Body ارزیابی و ثبت شد، میزان فعالیت بدنی (میزان خوابیدن، نشستن و ورزش) نمونه ها توسط کارشناس تربیت بدنی متخصص در زمینه اصلاح سبک زندگی از طریق مصاحبه چهره به چهره تشخیص داده و ثبت شد، سپس نمونه ها به برنامه درمانی اصلاح سبک زندگی (مشاوره پزشکی، مشاوره تغذیه، مشاوره ورزشی، مشاوره روانشناسی) وارد شدند و به مدت 13 جلسه برنامه درمانی بر روی آنها ارایه شد 3 ماه بعد از مداخله، مجددا پرسشنامه HADS (اضطراب و افسردگی) توسط نمونه های مورد پژوهش تکمیل و میزان درصد چربی بدن و میزان فعالیت بدنی ثبت شد برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد یافته ها: یافته های این پژوهش تفاوت آماری معنی داری را در مولفه های اضطراب (55 درصد)، درصد چربی بدن (49/6 درصد)، نشستن (10 درصد)، ایستادن (15/3 درصد)، میزان فعالیت بدنی (55/1 درصد)، درصد چربی بدن (54 درصد) قبل و بعد از مداخله نشان داد، اما تفاوت آماری معنی دار در مولفه خوابیدن قبل و بعد از مداخله وجود نداشت بنابراین برنامه درمانی اصلاح سبک زندگی می تواند سبه افزایش فعالیت بدنی، بهبود کنترل اضطراب و افسردگی و کاهش درصد چربی بدن افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن شود.

کلمات کلیدی:

اصلاح سبک زندگی، اضطراب، افسردگی، میزان فعالیت بدنی، درصد چربی بدن، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/751454>



