

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش تای چی چوان بر میزان اضطراب زنان سالمند

محل انتشار:

فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، دوره 3، شماره 4 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا زهرا - کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

فرحناز محمدی شاهبلاغی - دانشیار، گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

حمیدرضا خانکه - دانشیار، گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

اکبر بیگلریان - دانشیار، گروه آمار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اضطراب یکی از اختلالات روانی شایع در دوران سالمندی است که می تواند سبب کاهش فعالیت های اجتماعی، اختلال در عملکردهای شناختی، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در سالمندان شود. ورزش یکی از مهم ترین، ساده ترین و کم هزینه ترین رویکردهای درمانی است که می تواند اختلالات روانی سالمندان را بهبود بخشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر ورزش تای چی چوان بر میزان اضطراب زنان سالمند انجام گرفته شد. مواد و روش ها: این مطالعه کارآزمایی بالینی از نوع پیش آزمون پس آزمون با دو گروه مداخله و شاهد روی 60 نفر از زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در سال 1393 انجام شد. نمونه ها به صورت تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله 29 نفر و کنترل 31 نفر قرار گرفتند. مداخله شامل برگزاری 24 جلسه ورزش تای چی چوان به مدت 8 هفته (3 بار در هفته) بود. داده ها از طریق فرم اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه اضطراب آشکار اشیپیلبرگر STAI جمع آوری شدند. یافته ها: میانگین نمرات اضطراب قبل از انجام مداخله در گروه مداخله 41/79 و در گروه شاهد 39/54 بود که با هم تفاوت معنی داری نداشتند $P=0/368$ پس از اجرای مداخله، میانگین نمرات اضطراب در گروه مداخله 29/41 و در گروه شاهد 39/38 بود. بر اساس نتایج تحلیل کواریانس مداخله به طور معنی داری منجر به کاهش اضطراب زنان سالمند شده بود $P=0/001$. نتیجه گیری: انجام ورزش تای چی چوان می تواند سبب کاهش میزان اضطراب زنان سالمند گردد. اجرای این ورزش ایمن و مقرون به صرفه جهت بهبود سلامت روانی سالمندان ضروری به نظر می رسد.

کلمات کلیدی:

تای چی چوان، اضطراب، سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/804537>

