

عنوان مقاله:

بررسی وضعیت سلامت عمومی (روانی - جسمانی) افراد چاق قبل و بعد از یک دوره 3 ماهه تمرینات ورزشی

محل انتشار:

اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فائزه سهرابی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تبریز

سیروان آتشک - دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی

خلاصه مقاله:

چاقی از طریق بالا بردن میزان ابتلای افراد به اختلالات جسمی مانند بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، فشار خون بالا، دیابت، می تواند بر میزان شیوع اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب، و نیز تاثیر بگذارد در این پژوهش تلاش بر این است که وضعیت سلامت جسمانی و روانی چاق قبل و بعد از یک دوره 3 ماه تمرینات ورزشی سنجیده شود یافته های پژوهش نشان داد که بعد از 10 هفته از مداخلات شاخصهای درصد چربی بدن اندازه دور کمر و نسبت دور کمر به لگن در گروه 2 گروه تمرینات مقاومتی بطور معنی داری کاهش پیدا کرد ولی در شاخص BMI تغییری مشاهده نشد همچنین نتایج پرسشنامه GHQ نشان داد که نمرات آزمودنی های گروه آزمایشی در مقیاس افسردگی و اضطراب به طور معنی داری کاهش یافت و در مقیاس مربوط به سازگاری بین فردی نمرات فرد افزایش یافت تفاوتها در گروه کنترل معنی دار نبود.

کلمات کلیدی:

چاقی، تمرینات مقاومتی، سلامت عمومی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/95330>

