تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفاگل چربی زنان جاق

اصغر توفیقی، سولماز بابایی

تأثیر دریافت ۱۳۹۳/۱۰/۱۵ ماه ییلاق به

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: شیوع جاق و عوارض همه‌آن به‌سرعت در سراسر جهان در حال افزایش است. نیاز به راه‌حل‌های مناسب برای مقابله با این بروزات، به‌ویژه در زنان جاق و بارز در تغییرات ویژگی‌های بدنی و شاخص‌های قلبی و عروقی است. لذا در این مطالعه بررسی‌هایی بر اثرات فعالیت بدنی منظم بر شاخص‌های سلامتی در زنان جاق انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش نیمه‌تجربی، ۳۸ زن مناسب سی و ساله در سنین فیزیکی بالا و در زنان جاق، به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری از افراد بدنی و جسمانی، مبتلا به بروزات قلبی و عروقی، نهاده شدند. گروه تحقیقاتی به‌صورت دو ماهه فعالیت بدنی منظم را داشتند. آزمون‌ها شامل اندازه‌گیری وزن، بلندی، هدایت قلبی، تیوجی و تیوری و تنظیم عناصر غذایی بود. نیز از نظر شاخص‌های بدنی، افراد به‌طور دو ماهه در دو گروه به‌صورت متوسط و اکثریت enduring تغییرات ضبط و سنجیدند.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که افراد گروه تحقیقاتی از نظر جسمانی و عضلانی به‌طور کلی بهتر بودند. این نتایج نشان داد که فعالیت بدنی منظم بر عناصر جسمانی و عضلانی در زنان جاق تاثیر زیادی داشت.

کلیدواژه‌ها: زنان جاق، فعالیت بدنی، شاخص‌های سلامتی

مجله دانشگاه پرستاری و مامایی ارومیه، دوره سی‌وسی‌دوم، شماره دوم، پیوشردی ۷۲، اردیبهشت ۱۳۹۳، ص ۱۵۲-۱۶۲

آدرس مکاتبه: ادرباپوران غربی، ارومیه، دانشگاه ارومیه، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تلفن: ۸۳۲۱۱۸۵۸۶ Email: so_babaei@yahoo.com

مقدمه

با پیشرفت فناوری در فن پیست و یکم و گسترش فقر حرفه‌ای جاق، تغییرات در حالت تغییرات ویژگی‌های بدنی و سیستم‌های قلبی و عروقی در افراد جاق و افزایش بازده انرژی در این گروه را مشاهده می‌کنیم. در این مقاله به بررسی تاثیرات فعالیت بدنی منظم بر شاخص‌های سلامتی در زنان جاق می‌پردازیم.

در دنبال آن بیش از یک بیلیون برزگسال جاق و یا دارای اضافه وزن وجود دارد. این شاخص‌ها سایر کشورها از این معیار اجتماعی رنج می‌برد به‌طوری که بررسی‌های ملی انجام شده در استان‌های مختلف کشور نقش این دست که

۱ دانشگاه علوم و زیست‌شناسی، دانشگاه علوم و زیست‌شناسی ارومیه، ارومیه، ایران

۲ دانشگاه علوم و زیست‌شناسی، دانشگاه علوم و زیست‌شناسی ارومیه، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفایل چربی زنان چاق

می‌باشد (۱۲). کرسی و همکارانش (۲۰۰۶) در یک مطالعه توصیفی مقطعی روی ۳۰۰ نفر از پرس‌سرویس دفاع آمریکا و گزینه رسانه‌ی که شوی افسردگی در زنان و مردان چاق نسبت به افراد با وزن بالاتری به حساب می‌آمد. این نتایج تحقیق نشان می‌دهد که هر چهار افزایش افزایش در وزن چربی باعث کاهش در افزایش افسردگی می‌شود. این نتایج با نتایج پژوهش‌های دیگر در این زمینه مطابقت دارد.

زناقچ و لحیچه‌ی پاسخ به پرسش‌های سوالات در افراد با پروفایل چربی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر از کاهش در افزایش افسردگی نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأثر اورام جنیکرده (۱۴) و همکارانش (۱۵) در تحقیقی انجام شدند که نشان می‌دهد که افزایش افسردگی در زنان چاق متأث
اصغر توفيقي، سولماز بابایی

457 دوره‌سیزده‌ن، شواره دوم، پی در پی 76، ارديبهشت 4931 هجره دانشکده پرستاری و هماهایی تدریسی اف‌ئوطزٜ غ يو ط اف‌ئوطزٜ ووبٞف يبفوت ووٝ ا یو ٗ تغییرات زضٗٚ تدطثی اف‌ئوطزٜ (خسَٚ قٕبضٜ 2.)

بیان‌ها

بحث‌ها

آزمون تحلیل واریانس انجام داده می‌شود و با توجه به HDL و LDL، افزایش تریلیک‌بندی در گروه تریلیک‌بندی افزارد. در غیر افزارد، از آزمون نسیب قبل از آزمون کاهش یافته که این نشان‌دهنده آن است که هرگز هوازی بیشتری تأثیر نداشته باشد. در گروه تریلیک‌بندی می‌توان گزارش کرد که این تغییرات در گروه تریلیک‌بندی محسوس‌تر بود (جدول شماره ۳).

محدودیت‌های کالی (هیچک از آزمون‌ها با چارگی‌گیری از پزشکی خاصی پیروی نمی‌کردند و طی شش ماه گذشته به‌طور تقاضای وزن ناشی از ویژگی به مصرف داروی خاص در سه ماه قبل از پژوهش داروهای مؤثر بر ضرایب قلب، سوخت‌پوس و وزن بدن تمامی داروهای مرتبط با داروهایی به‌طوری‌گونه ارزیابی شده تداری، ضیایته‌های غیرداروهی، هورمون‌های تولید‌آمیزه و بی‌چراغی از آنها با دلیل مختلف همچون برادر سر و طی مطالعه و عدم سنجش منظم در فعالیت‌های قربانی، از بین‌رفت و از بین‌رفت و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.

همچنین ۴ تقریر از آزمون تریلیک در مرکز کاهش هوازی نشان‌دهنده این مطالعه هستند. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.

همچنین ۴ تقریر از آزمون تریلیک در مرکز کاهش هوازی نشان‌دهنده این مطالعه هستند. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.

همچنین ۴ تقریر از آزمون تریلیک در مرکز کاهش هوازی نشان‌دهنده این مطالعه هستند. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.

همچنین ۴ تقریر از آزمون تریلیک در مرکز کاهش هوازی نشان‌دهنده این مطالعه هستند. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.

همچنین ۴ تقریر از آزمون تریلیک در مرکز کاهش هوازی نشان‌دهنده این مطالعه هستند. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود. این نشان‌دهنده تدریسی به‌صورت تک‌زبان در مدت کاهش تریلیک و تغییرات تک‌زبانی شده‌که کاهش تریلیک در سطح‌های فعالیت‌های قربانی، وزن‌بندی و دلیل کار مذکور با ۴۱ تقریر از آزمون‌های صادق و به‌صورت تعیینی در دو گروه تریلیک و ساده‌تریک می‌شود.
جدول (1): مشخصات عمویی آزمودنی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>گروه شاهد غیر افسردگه</th>
<th>گروه تجربی غیر افسردگه</th>
<th>گروه شاهد افسردگه</th>
<th>گروه تجربی افسردگه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>سن (سال)</td>
<td>۳۷/۱۱</td>
<td>۳۷/۱۲</td>
<td>۳۳/۱۱</td>
<td>۳۳/۱۲</td>
</tr>
<tr>
<td>قد (سانتی متر)</td>
<td>۱۵۵±۱۲۲</td>
<td>۱۵۶±۱۱۰</td>
<td>۱۵۴±۱۲۱</td>
<td>۱۵۴±۱۲۱</td>
</tr>
<tr>
<td>توده (کیلوگرم)</td>
<td>۸۴±۱۵۶</td>
<td>۸۴±۱۷۱</td>
<td>۸۸±۱۵۸</td>
<td>۸۸±۱۵۸</td>
</tr>
<tr>
<td>بافت ۳/۵۲۷</td>
<td>۲۳/۸۵±۲/۱۸</td>
<td>۲۳/۹۵±۲/۱۸</td>
<td>۲۳/۸۵±۲/۱۸</td>
<td>۲۳/۸۵±۲/۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسترول (جرم)</td>
<td>۳۱/۴۹±۳/۷۷</td>
<td>۳۱/۴۹±۳/۷۷</td>
<td>۳۱/۴۹±۳/۷۷</td>
<td>۳۱/۴۹±۳/۷۷</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول (2): نتایج آزمون تحلیل واریانس، تست تی‌کوک و آزمون مقایسه تفاوت‌های درون گروه معیارهای بیولوژیکی و افسردگی در گروه تجربی و شاهد

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>P&lt;0.05</th>
<th>P&lt;0.01</th>
<th>P&lt;0.001</th>
<th>P&lt;0.005</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>چربی، گوش</td>
<td>LDL</td>
<td>HDL</td>
<td>LDL/HDL</td>
<td>TC/HDL</td>
</tr>
<tr>
<td>P&lt;0.001</td>
<td>۳/۷۷</td>
<td>۴/۰۸</td>
<td>۱/۴۱</td>
<td>۱/۴۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۰/۸۲±۱/۹۴</td>
<td>۴/۴۷±۱/۹۴</td>
<td>۱/۴۱±۱/۹۴</td>
<td>۱/۴۱±۱/۹۴</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۴/۴۷±۱/۹۴</td>
<td>۱/۴۱±۱/۹۴</td>
<td>۱/۴۱±۱/۹۴</td>
<td>۱/۴۱±۱/۹۴</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

توضیحات: مقادیر بیش از زمان، به مقدار پس از آزمون نشان می‌دهد که افزایش یافته است. # معادلی نسبت به مقدار قبل از آزمون پ<0.05. *مقداری نسبت به مقدار پس از آزمون پ<0.01. **مقداری نسبت به مقدار پس از آزمون پ<0.005. ***مقداری نسبت به مقدار پس از آزمون پ<0.001.
نظر از عوامل کاهش و یا افزایش نسبی LDL و VLDL


1 Lipoprotein Lipase

بحث و نتایج کلی

ازباین و اندازه‌گیری شیوع اضافه‌هوزن و چاقی به منظور

علاوه مناسب و مؤثر جهت ارائه کمیت گیف به زندگی اهیمت و ییزه برخوردار است. این موضوع از آن جهت اهمیت

بسته یکی می‌کند که به دنبال محاسبه و چالیک در جامعه

بر اساس مطالعات انجام شده‌می‌تواند به عنوان کاهش بروز

بیشتری از میان دیگر. این داستن از این نتایج مطلوع به

بیشترین بر بیمار را در زمان انجام بازگشت به بیماری

همچنین می‌توان به‌طور کلی از تغییرات HDL که به

با نتایج تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (21)

همچنین می‌توان به‌طور کلی از تغییرات HDL که به

آبیاری‌ها در تحقیقات که می‌تواند باعث این تغییرات به

اطلاعات مربوط به هر دو گروه از‌میان خوشه‌های HDL و

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به متین و

از سوی دیگر این نتیجه تحقیقات که در جامعه شامل

ازموده‌های در حوزه تحقیقات بسیاری این نتیجه‌ها می‌شود. (22)

که توسط دیگر تحقیق‌ها به م
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفايژ چربی زنان چاق

جامشی و روانی‌شناس از رایگانش دل نتایج نشان داد که پس از سه ماه تمرین سلامت روانی خودنباه در درک از ژن‌های ایجادی بهبود یافته‌کک است (36).

با توجه به نتایج حاضر در تاثیر مفید ورزش بر افسردگی و سلامت جسمانی، امید است با فراهم‌آوری اکتیویت و تحریک‌های چشم‌پزشک برای راستی با پیشرفت چهار پیشرفت ورزشی در این زمینه کاهش یابد.

ساسکتی در فعالیت‌ها گام اساسی برداشت و

References:

17. Arabameri E, Ehsani SH, Dehhkoda SH, Sayah M. The relationship between public Slalamt status, depression and body mass index in male


35. Skoumas J, Pitsavos C, Stefanadis C. Physical activity, high density lipoprotein cholesterol and then lipids levels in man and women from
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص‌های کلسترولی و پروفایل چربی زنان چاق


THE EFFECT OF 12 WEEKS AEROBIC EXERCISE TRAINING ON DEPRESSION INDICES AND LIPID PROFILES IN OBESE WOMEN

Tofigi A¹, Babaei S²*

Received: 5 Jan, 2015; Accepted: 6 Apr, 2015

Abstract:
Background & Aim: The prevalence of obesity and its associated complications is increasing rapidly in the world. Therefore, applying new approaches are necessary to prevent and treat this social problem. The aim of this study is to evaluate the prevalence of depression and lipid profiles in obese women after aerobic exercise.

Materials & Methods: In this quasi-experimental study, 24 obese women with an age range of 30-35 years old with a body mass index (BMI) equal to or greater than 30 kg/m², were selected from among volunteers. After identification of depressed people by Beck standard questionnaire, they were randomly assigned into two groups of 12 subjects as the following: 6 depressed as experimental, and 6 non-depressed as control groups. Experimental group had received 12 weeks (3 sessions per week) of aerobic exercise intensity in 75-65% of maximum heart rate. Depression indices and fasting lipid profiles were measured before and after training for both groups. Data were analyzed by SPSS version 18 at P<0.05.

Results: Results showed that after 12 weeks of aerobic exercise, there were significant differences in the levels of TG, TC, LDL, HDL-c, LDL / HDL and TC / HDL between experimental and control groups. Also, the level of depression in obese women after exercise in experimental and control groups was significant.

Conclusion: The findings of this study showed that aerobic exercise as an effective treatment approach can be taken into consideration in psychological and physical health in obese women.

Keywords: obese women, aerobic exercise, lipid profile, depression index

Address: West Azarbaijan, Urmia University, Faculty of Physical Education and Sports Science
Tel: (+98)9143215066
Email: so_babaei@yahoo.com

¹ Associate Professor, Department of Sport Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran
² PhD student, Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran (Corresponding Author)