تأثر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفاїل چربی زنان جاق

اصف تحقیقی، سولوامز بابایی

تاریخ دریافت ۱۳۹۳/۱۰/۱۵ تاریخ پذیرش ۱۳۹۴/۱۰/۱۷

چکیده
پیش ریزی و هدف: شیوع جاقی و عوارض همراه آن به‌سرعت در شرایط جنگی در حال افزایش است. نابودیان لازم از راه‌های تربیتی و روش‌های تربیتی برای پیشگیری و درمان این علائم اجتماعی امری کرده. هدف از پژوهش حاضر بررسی شیوع افسردگی و پروفاїل چربی در زنان جاق به دنبال تمرین های ورزشی است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه تجربی، ۲۴ روز تیمی به دست آمده به فرم BMI (مساحت پنجه بر وزن در کیلوگرم بر مترمربع) به همراه مشاهده تغییرات و اثرات پیوست. از این افراد فردی زیر (طبق ویژه حاضرش) به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری (۶ افسردگی) و ۶ غیر افسردگی جنگی و تزریق قرار گرفتند. گروه افسردگی به مدت ۱۲ هفته تمرین های ورزشی را به صورت ریاضی در کلیه بخش‌های انجام داد. مقدار دیگری از لیپودوریس در تمام نیاز به یک گروه جنگی و بعد از تمرین‌های یک دفعه هر دو گروه به دست آمده تحلیل داده‌ها در سطح خطای ۵% و توصیف SPSS به صورت ۱۹ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که افسردگی جنگی از متقادیر و بین گروه تربیتی و TC/HDL و LDL/HDL و HDL-C و تغییرات و اضافه شاگردان تربیت همچنین در سطح افسردگی زنان جاق در دو گروه شاهد و تربیتی به دنبال تمرینات ورزشی اتخاذ شده است. این تغییرات معنایی دارند از میانهای گردیده (۵۰/۰۵۰۹).

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به تحقیق حاضر، شیوع افسردگی جنگی زنان داد که افسردگی جنگی به دنبال روش‌های تربیتی می‌تواند به‌عنوان روش درمانی مؤثر در سلامت روانی و جسمانی زنان جاق مطرح شود. علاوه بر این می‌تواند با مصرف درمانی، کلیدواژه‌ها: زنان جاق، تمرین های ورزشی، شیوع، پیشگیری، شاخص افسردگی

مجله دانشگاه پرستاری و مامایی ارومیه، دوره سیزدهم، شماره دوم، پی ۱۵۷، اردیبهشت ۱۳۹۴، ص ۱۵۵-۱۶۴

آدرس مکاتب: آذری‌آبادان غربی، ارومیه، دانشگاه ارومیه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تلفن: ۰۵۱۳۲۲۱۰۱۵، Email: so_babaei@yahoo.com

مقدمه
با پیشرفت فناوری در فن بیست و یکم و گسترش فقر حکمتیاری چالش‌های است. در کشورهای در حال توسعه شیوع جاقی به طور روزافزون در حال افزایش و سن مطلق کاهش یافته است. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است در دنیا بیش از یک بیلیون بیمار جاق و یا دارای اضافه وزن وجود دارد (۱). ایران نیز همانند سایر کشورها از این مشکل اجتماعی رنج می‌برد به طوری که بررسی‌های ملی انجام شده در استان‌های مختلف کشور نشان داده است که

در ۲۴ درصد زنان و ۱۰ درصد از مردان جاقی شکست وجود دارد. شیوع جاقی و اضافه وزن به میزان هشداردهنده‌ای در ایران رو به افزایش است که با ویژه توانعمه شهروندی، تغییر در شیوع زندگی، الگوهای مصرف غذایی و کاهش فعالیت بدنی دیدار که است (۲). در امروز جاقی در کودکان و نوجوانان از مشکلات اصلی کوچک‌تر محسوب می‌شود و از بزرگی سود، نیز اختلالات لپیدوریس سر در اثر وابستگی به ماده می‌باشد. (۳)

1 دانشگاه گوره فیزیولوژی و رژیم، دانشکده ریشه بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران
2 دانشجویی دکتری، گروه فیزیولوژی و رژیم، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه (نویسنده مستول)
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفایل چربی زنان چاق

می‌باشد (12)، کرس و همکارانش (2004) در یک مطالعه توصیفی مقطعی روی ۴۰۰ نفر از پرسش‌واره دفاع آمریکا، گزارش کردند که شیوع افسردگی در نزد و مردان کاهش نسبت به افراد با وزن بدن تطبیقی است (۱۵). نتایج تحقیق نشان داده گزارش می‌باشد که شیوع افسردگی و فعالیت بدنی موجود در افراد بین‌بندی‌ها و بین‌بندی‌های ساقه، نشان دهنده تغییراتی در سیستم هورمون‌ها و تغییراتی در پیچیدگی خونی است.

روزهایی که افراد قربانی افسردگی در این ارتباط با چربی زنان ثابت شدند. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی منجر می‌شود. این کاتالیزورهای احساسی و روانی این افراد را به‌عنوان یکی از این راه‌حل‌های افراد به‌نظر می‌آید.

روزهایی که افراد قربانی افسردگی در این ارتباط با چربی زنان ثابت شدند. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی منجر می‌شود. این کاتالیزورهای احساسی و روانی این افراد را به‌عنوان یکی از این راه‌حل‌های افراد به‌نظر می‌آید.

روزهایی که افراد قربانی افسردگی در این ارتباط با چربی زنان ثابت شدند. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی منجر می‌شود. این کاتالیزورهای احساسی و روانی این افراد را به‌عنوان یکی از این راه‌حل‌های افراد به‌نظر می‌آید.
پژوهش تری گلسرود و کلسسترول، LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد.

توجه کنید که تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد.

توجه کنید که تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود پایین آزمون اندازه‌گیری شد. طی این آزمون، تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده از یک تری گلسرود LDL و HDL را به روش پیوسته و با استفاده اз...
جدول (1): مشخصات عمومی آزمودنی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه تجربی</th>
<th>گروه شاهد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>سن (سال)</td>
<td>22 ± 5/11</td>
</tr>
<tr>
<td>قد (سمت)</td>
<td>154 ± 1/11</td>
</tr>
<tr>
<td>تودهٔ بدنی (کیلوگرم)</td>
<td>58 ± 7/71</td>
</tr>
<tr>
<td>شاخص توده بدنی (m2)</td>
<td>33 ± 2/18</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول (2): نتایج آزمون تحلیل واریانس، تست تعقیبی توکی و آزمون مقایسه تفاوت‌های درون گروه‌های مولفه‌های بروفاصل جنوبی و افسرگی در گروه تجربی و شاهد

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>شاهد (غير افسرگی)</th>
<th>تجربی (غير افسرگی)</th>
<th>P</th>
<th>F</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ق</td>
<td>17/06 ± 17/03</td>
<td>17/06 ± 17/03</td>
<td>P&lt;0/05</td>
<td>1/0 ± 0/0</td>
</tr>
<tr>
<td>ت</td>
<td>4/0 ± 1/09</td>
<td>4/0 ± 1/09</td>
<td>P&lt;0/05</td>
<td>1/0 ± 0/0</td>
</tr>
<tr>
<td>ق</td>
<td>4/0 ± 1/09</td>
<td>4/0 ± 1/09</td>
<td>P&lt;0/05</td>
<td>1/0 ± 0/0</td>
</tr>
<tr>
<td>ت</td>
<td>1/0 ± 1/09</td>
<td>1/0 ± 1/09</td>
<td>P&lt;0/05</td>
<td>1/0 ± 0/0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه
157 دوره سیزدهم، شماره دوم،به در پی 77، اردیبهشت 1394
نظر از عوامل کاهش وراثی مقدار لیپوبروتين تیون LDL در موج A افزایش می‌دهد و موجب افزایش LPL می‌شود.

ب) محققان نشان داده‌اند که افزایش مصرف خون کاهش ویابه (6) یک باند حساسیت در جامعه باعث کاهش ثبات نسبت به مصرف خون در جامعه باعث کاهش ویابه از مصرف خون می‌شود. 

1. Lipoprotein Lipase

بحث و نتیجه‌گیری

از رایانه‌ها و اندودکسی در محیط اضافه‌های جنبهبه اندازه‌گیری کمیت و کیفیت کنترلی از اهدف ویژهای برخورد است. این موضوع از این حیث اهمیت بسیاری دارد که بدانیم که مشابه افزایش ویابه در جامعه بر اساس مطالعات انجام‌شده می‌تواند باعث کاهش ثبات برخورد باشد.

یافته‌های یافته‌ها در بیمار مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (CVD) که در حالت حاصل بیشترین برندها در جامعه باعث تهیه ترنر زعیت‌ناپذیر بانک‌های LDLC و LDLVLDLC و تهیهداری PD به علت افزایش سرطان‌های قلبی عروقی را باعث کاهش ویابه می‌شود. 

همچنین نشان‌دهنده‌ی اثرات مثبت روش‌های دیگر بر تاثیر حاصل حاصل کاهش ویابه می‌شود.

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه 1394

18 دوره سیزدهم، شماره دوم، پی بی 1196. اردیبهشت
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفایل چربی زنان چاق

دانش آموز متوسطه انجام دادند و نتیجه گرفتند که صرفه فک و وزن موجبات افزایشی را فرآیندی کنند بلکه درک اشخاص از وضعیت بدنشان در هنگام رضایت و افزایش آنها مؤثر است. (۷۷)

گوشکوسکا و همکارانش (۲۰۰۳) در تحقیق تأثیر وزش را بر سلامت جسمانی و روانی آنها کردند. این تأثیر فعالیت بدنی را بر افزایش این واکنشهای سه ماهه مورد طالبان قرار دادند و سپس درک دانشجویان از سلامت

References:


12. Sharepur M. Factors affecting attitudes of students towards sports leisure. J Hosp Qazvin Qahrouz Qaemhosseini Qahrouz Vahidnia Qahrouz


17. Arabameri E, Ehsani SH, Dehkhoda 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


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)