

بررسی اثرات تمرینات هوازی بر میزان سلامت روان زنان شهر ارومیه در سال ۱۳۸۷

رویا یاوریان^{۱*}، مریم نیک اختر^۲

تاریخ دریافت ۸۹/۴/۵ تاریخ پذیرش ۸۹/۸/۱۲

چکیده

پیش زمینه و هدف: در دنیای امروز مسئولیت‌های زنان در جامعه افزایش یافته است زنان علاوه بر انجام فعالیت‌های مربوط به خانه داری و تربیت فرزند، به مانند مردان در خارج از منزل نیز کار می‌کنند. سلامت روان زنان می‌تواند در انجام این مسئولیت‌ها تأثیر بگذارد بنابراین روش‌های ارتقاء سلامت روانی می‌توانند مفید باشند در این پژوهش به بررسی اثرات تمرینات هوازی بر میزان سلامت روان پرداخته شده است.

مواد و روش کار: برای انجام این پژوهش در ابتدا ۳۶ زن ۴۵-۴۰ ساله پرسش نامه سلامت عمومی را تکمیل کردند و سپس در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش تمرینات هوازی را به مدت ۱۰ هفته انجام دادند در پایان هر دو گروه پرسش نامه سلامت عمومی را دوباره تکمیل کردند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میزان سلامت روانی زنان گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بهبود یافته است. گزارش‌های ارائه شده توسط این زنان نیز نتایج کمی را تأیید می‌کرد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به اثرات مثبت تمرینات هوازی در میزان سلامت روان توصیه می‌شود که این تمرینات در برنامه زندگی زنان گنجانده شود.

کلید واژه‌ها: تمرینات هوازی، زنان، سلامت روانی

دوماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره نهم، شماره اول، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۰، ص ۵۲-۴۹

آدرس مکاتبه: ارومیه، مرکز آموزشی - درمانی روان پزشکی، تلفن: ۰۹۱۴۳۴۵۷۸۱۶
Email: FS344@yahoo.com

مقدمه

ندارند (۲). تعاریف متعددی از سلامت روان شده است که به تعریفی که از بارون و بایرن به نقل از بورت و میلر شده است اشاره می‌کنیم: فرد به هنجار فردی است که با خود و محیطش و دنیایی که در اطراف اوست و مردمی که با او هستند و همچنین با استعدادهای خویش تطابق کرده است و چنانچه لازم باشد برای تغییر وضعی که به رایش ناخوشایند است فعالیت می‌کند. به اعتقاد دوپال زنان در مقایسه با مردان از لحاظ سلامتی و بهداشت روانی از مشکلات بیشتری رنج می‌برند که این مشکلات را نمی‌توان صرفاً به عوامل بیولوژیکی ربط داد (۱). در پژوهشی که توسط اکبر ایلاتی و منصور ابونجمی در سال ۱۳۸۴ انجام شد

زن موجودی است که می‌تواند سرمایه‌ای پربار برای جامعه باشد و انسان‌های والا پرورش دهد. آسایش خانواده و جامعه به برکت وجود زن و طبیعت او تحقق می‌یابد. سلامتی انسان نعمتی است. که از مجموعه عوامل زیستی- روانی- اجتماعی و حیات معنوی او تأثیر می‌پذیرد و به همین دلیل هم یکی از شاخص‌های شناخته شده برای سنجش توفیق و یا عدم توفیق در برنامه‌های توسعه است (۱). که در این راستا نقش سلامت روانی بسیار حساس است که متأسفانه گاهی به آن توجه نمی‌شود افرادی که دارای مشکلات روانی هستند بیشتر به مشکلات جسمی مبتلا می‌شوند و عمر آن‌ها کم‌تر از افرادی است که مشکلات روانی

^۱ مربی، کارشناس ارشد روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی

مشخص شد که ۴۳/۸ درصد زنان به نحوی از نشانه‌های بدنی رنج می‌بردند و ۴۷/۱ درصد مشکلاتی در عملکرد اجتماعی داشته و ۳۵/۳ درصد زنان مورد مطالعه علائم اضطراب و کم‌خوابی و ۱۷/۶ درصد آن‌ها علائم افسردگی را گزارش کرده‌اند. میانگین سنی افراد مورد مطالعه پژوهش مذکور حدود ۴۰ سال بوده است.

جهت ارتقاء سلامت روانی می‌توان از روش‌های مختلف استفاده کرد. یکی از مفیدترین روش‌ها انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش کردن است. رئیس انجمن پزشکی ورزش بانوان کشور ورزش را به عنوان هرگونه فعالیت یا تجربه‌ای که باعث احساس لذت و نشاط می‌شود تعریف می‌کند (۴). و منظور از فعالیت‌های هوازی آن دسته از فعالیت‌های ورزشی هستند که ضربان قلب و مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهند مثل دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری و غیره... افرادی که مرتباً فعالیت‌های هوازی انجام می‌دهند در برخورد با موقعیت‌های پرفشار ضربان قلب و فشار خون کم‌تری در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کنند دارند (۵). نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها علاوه بر فواید جسمانی فراوان در مقابله با مشکلات عصبی - روانی نیز مفید است و افرادی که از آمادگی و قوای جسمانی خوبی برخوردارند در فعالیت‌های فردی و اجتماعی موفق‌ترند. برخی از پزشکان در مواردی مثل کم‌خوابی، کم‌کردن وزن، ضعف‌های عضلانی مثل کمردرد، بی‌اشتهایی، اضطراب، بی‌قراری و... بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می‌کنند (۶).

در این مطالعه به بررسی نقش فعالیت‌های هوازی در جنبه‌های مختلف سلامت روانی (افسردگی، اضطراب، نشانه‌های بدنی و عملکرد اجتماعی) زنان پرداخته شده است.

مواد و روش کار

برای انجام این مطالعه در ابتدا با پخش آگهی در سطح شهر ارومیه از زنان ۴۵-۴۰ ساله خواسته شد که در صورت تمایل با

محققان تماس بگیرند و پس از تماس زنان در مورد اهداف و جزئیات پژوهش اطلاعاتی به آن‌ها داده شد و در صورت همکاری پرسش‌نامه سلامت عمومی توسط آن‌ها تکمیل شد. و سپس ۱۸ زوج از زنان که نمرات آن‌ها در پرسش‌نامه سلامت عمومی به هم نزدیک بود انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته و در هر هفته سه جلسه تمرینات ورزشی را انجام دادند که این تمرینات شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن (حرکات کششی)، ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی و ۵ دقیقه سرد کردن یا برگشت به حالت اولیه بود. بعد از اتمام ۱۰ هفته پرسش‌نامه سلامت عمومی مجدداً توسط آزمودنی‌های هر دو گروه تکمیل شد. به علت افت آزمودنی‌ها، تجزیه و تحلیل آماری بر روی ۲۶ نفر انجام گرفت.

پرسش‌نامه سلامت عمومی دارای ۲۸ سوال است و چهار زیر مقیاس نشانه‌های بدنی - اضطراب و کم‌خوابی، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی را در برمی‌گیرد. این پرسش‌نامه از اعتبار و روایی کافی برخوردار است. نمرات بالا نشانگر مشکلات بیشتر در زمینه سلامت عمومی کلی و زیر مقیاس‌های آن است (۷).

یافته‌ها

نتایج این پژوهش نشان داد که انجام تمرینات ورزشی تأثیرات مثبت معنی‌داری بر سلامت عمومی و جنبه‌های مختلف آن دارد با مراجعه به جدول شماره ۱ مشخص می‌شود که بین میانگین نمرات پس از آزمون‌های مقیاس کلی سلامت عمومی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ($p < 0/05$) در حالی که این تفاوت در مورد نمرات پیش از آزمون‌ها معنی‌دار نیست.

با مراجعه به جداول شماره ۲ و ۳ و ۴ و ۵ مشخص می‌شود که بین میانگین نمرات پس از آزمون‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در زیر مقیاس‌های علائم بدنی، اضطراب و بی‌خوابی،

عملکرد اجتماعی و افسردگی شدید تفاوت معنی‌داری وجود دارد ولی این تفاوت در مورد پیش آزمون‌ها معنی‌دار نیست. علاوه بر نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل‌های کمی، گزارش‌های خود آزمودنی‌ها هم حاکی از احساس آرامش و راحتی در آن‌ها بود.

جدول شماره (۱): نتایج آزمون در مورد مقایسه میانگین نمرات کلی سلامت عمومی پیش آزمون‌ها و پس آزمون‌های گروه آزمایش و کنترل

م t	ب t	df	$\bar{D}S$	\bar{D}	N	
-۱/۹۶	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۷۸	-۱/۵۳	۱۳	پیش آزمون‌ها
۵/۹۴	۲/۱۷۹	۱۲	۲/۱۲	۱۲/۶۱	۱۳	پس آزمون‌ها

$P \leq 0/05$

جدول شماره (۲): نتایج آزمون‌ها در مورد مقایسه میانگین نمرات زیر مقیاس نشانه‌های بعدی پیش آزمون‌ها و پس آزمون‌های

گروه آزمایش و کنترل

م t	ب t	df	$\bar{D}S$	\bar{D}	N	
۰/۷۳	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۷۳	۰/۵۳	۱۳	پیش آزمون‌ها
۲/۷۵	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۸۱	۲/۲۳	۱۳	پس آزمون‌ها

$P \leq 0/05$

جدول شماره (۳): نتایج آزمون‌ها در مورد مقایسه میانگین نمرات زیر مقیاس اضطراب و بی‌خوابی پیش آزمون‌ها و

پس آزمون‌های گروه آزمایش و کنترل

م t	ب t	df	$\bar{D}S$	\bar{D}	N	
-۱/۸۰	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۸۱	-۱/۴۶	۱۳	پیش آزمون‌ها
۳/۸۸	۲/۱۷۹	۱۲	۱/۰۱	۳/۹۲	۱۳	پس آزمون‌ها

$P \leq 0/05$

جدول شماره (۴): نتایج آزمون در مورد مقایسه میانگین نمرات زیر مقیاس عملکرد اجتماعی پیش آزمون‌ها و

پس آزمون‌های گروه آزمایش و کنترل

م t	ب t	df	$\bar{D}S$	\bar{D}	N	
-۰/۵	۲/۱۷۹	۱۲	۱/۰۵	-۰/۵۳	۱۳	پیش آزمون‌ها
۴/۳۴	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۹۹	۴/۳	۱۳	پس آزمون‌ها

$P \leq 0/05$

جدول شماره (۵): نتایج آزمون در مورد مقایسه میانگین نمرات زیر مقیاس افسردگی شدید پیش آزمون‌ها و پس آزمون‌های

گروه آزمایش و کنترل

م t	ب t	df	$\bar{D}S$	\bar{D}	N	
۷/۴۹	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۷۷	۱/۱۵	۱۳	پیش آزمون‌ها
۳/۲۸	۲/۱۷۹	۱۲	۰/۸۹	۲/۹۲	۱۳	پس آزمون‌ها

$P \leq 0/05$

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش که با هدف بررسی اثرات فعالیت‌های ورزشی هوازی بر میزان سلامت عمومی و جنبه‌های مختلف آن انجام شد نشان داد که انجام این فعالیت‌ها به طور معنی‌داری باعث بهبود وضعیت سلامتی زنان می‌شود که این یافته‌ها با نتایج پاره‌ای از مطالعات انجام شده هماهنگ است از جمله:

در مطالعه‌ای که توسط تتلی، ت و همکارانش بر روی ۱۳ آزمودنی انجام شد انجام تمرینات ورزشی در طی ۱۲-۸ هفته علاوه بر تأثیرات جسمی باعث ایجاد احساس ایمنی و احساساتی حاکی از خوب بودن شده بود (۲). در پژوهشی که توسط مارتین سن‌ای وی، بر اساس مرور گسترده ادبیات مربوط به نقش تمرینات ورزشی در میزان اضطراب و افسردگی انجام شد نقش این تمرینات به عنوان درمان تکمیلی مورد تأکید قرار گرفت. (۸) در پژوهشی که توسط محمدرضا شیخی و ابوالفضل ره گوی بر روی ۳۷ بیمار افسرده بستری در بخش روان بیمارستان روانی

رازی تهران انجام شد افسردگی بیماران بعد از انجام تمرینات ورزشی به طور معنی‌داری کاهش پیدا کرده بود (۹). نتایج تحقیقات یک ساله انجام شده در دانشگاه استنفورد بر روی ۵۷ زن و مرد نشان داد که انجام نرمش‌های مختلف باعث کاهش میزان فشارهای عصبی-هیجانی و افسردگی می‌شود (۶).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر و یافته‌های سایر پژوهش‌ها و با عنایت به اینکه پژوهش حاضر تأثیر تمرینات ورزشی را بر سلامت روانی کلی و جنبه‌های آن به طور توأم بررسی کرده است می‌توان به طور قطع اظهار کرد که تمرینات ورزشی می‌تواند به عنوان روش مؤثر در بهبود عملکرد اجتماعی، کاهش افسردگی و اضطراب و نشانه‌های بدنی و به طور کلی ارتقاء سلامت روانی مورد استفاده قرار گیرد لذا پیشنهاد می‌شود که به همراه بالا بردن آگاهی افراد جامعه به خصوص زنان نسبت به سودمندی فعالیت‌های ورزشی امکانات انجام چنین فعالیت‌هایی در مناطق مختلف فراهم گردد.

References:

- Mohammadi M, Yavarian R, Arefi M. A comparison of mental health, self-esteem and life expectancy in employed and unemployed women of West Azarbaijan. Urmia: Office of Social Affairs of West Azarbaijan; 2008. P. 15-48. (Persian)
- Tetlie T, Eik-Nes N, Palmstierna T, Callaghan P, Nottestad JA. The effect of exercise on psychological and physical health. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv 2008; 46(7):38-43.
- Ealati A, Abonajmi M. Study of mental health in Urmia University of Medical Sciences' hospitals staff. (Dissertation) Urmia: Urmia University of Medical Sciences; 2006.
- Torkan F. Sport for life and the remedial and preventive effects. Sports Med J 1999; 3(10,11): 15- 20. (Persian)
- Atkinson R, Atkinson R. Hilgard's introduction to psychology. 2nd Ed. New York: McGraw-Hill; 2004.
- Farajzadeh D. Effects of physical activity on mental and physical health. Baghiyatollah University of Medical Science J 2008; 3(7): 33-8. (Persian)
- Kaviani H, Mosavi A, Mohit A. Interview and mental scales. Tehran: Sana Publisher; 2002. P. 205-8.
- Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. Nord J Psychiat 2008; 62 Suppl 47: 25-9.
- Shikhi M, Rahgoy A. Effects of motion therapy on depression. Qazvin J Univ Med Sci 1999; 2(5):30-4. (Persian)