تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردرگی و پروپاگلی چربی زنان چاق

اصف تربیتی، سلام ساداتی

تاریخ دریافت 1393/10/15 تاریخ پذیرش 1394/11/17

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: شیوع چاقی و عوارض همراه آن به‌سرعت در سراسر جهان در حال افزایش است. بنابراین لازم است راه‌های پیشگیری و درمان این مشکل اجتماعی را بررسی و یافته‌ها و روش‌های نوینی برای پیشگیری مواد و روش‌هایی در این زمینه طرح واله، 24 روز نمازه با داشته شیونیcompact (BMI) چاپی برای گروه‌های برتر 400 کیلوگرم بر

کمترین میزان نمازه از 16 گروه 20 گروه دوم به‌دست آمده. پاس از شناسایی افراد این گروه در تنها گروه اثرات‌های نواحی مشتری اکثریت افراد و

اثبات شد که افرادی که میزان افزایش در وزن و چربی ضایعات روانی و جسمانی زنان چاق داد مقادیر نیم‌میخی لپیدی در حال ناشتا و پی‌آمدهای این افزایش به دست آمده. مطلوبیت این در سطح خانواده 5 دارد و توسط منجر

کلیدواژه‌ها: زنان چاق، تربیت‌های چری، شاخص افسردرگی

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. دوره سیوده و ششم. شماره دوم. پی در پی 7، اردیبهشت 1394، ص 152-167

آدرس مکاتبه: اتاقبانی آرای، ارومیه، دانشگاه ارومیه، دانشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، همدان، Email: so_babaei@yahoo.com

مقدمه

با پیشرفت فناوری در فن بیست و يکم و گسترش فقر

در 24 دارد شیوع چاقی و اضافه‌بندی و میزان گسترش‌دهنده‌ی در ایران روند افزایش این که میزان سبب شده‌اند. در اثر شیوع چاقی و تغییر در شیوه زندگی، افزایش اندازگی و چکش فعالیت بدنی می‌سرد به دیدار گشته است (2). اهمیت فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان از مشکلات اصلی

اکثر کشورها حذف می‌شود (2) برپایی رشد بدنی و نیز

اختلالات لپیدی در سرم از شواهد این امر می‌باشد (1).

1 دانشگاه گرایان بنیان‌گذاری شده، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

2 دانشجوی دکترای گرایان، گرایان، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ایران (نویسنده مستند)
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفایل چربی زنان چاق

455 دوره‌شیب، دومه، پی در پی 76، اردیبهشت 4931

(1) جوانانی که مناسب نشستند معمولاً از فعالیت جسمانی جمعه
(2) خودداری مفیده که این روند باعث گروهیندی و حفظ افراد یکی از خون‌پرینه و طبیعی اطرافنتر
(3) ماهیت دهنهای مربوط به فعالیت معمولاً از فعالیت در زنان بیشتر از مردان بوده که
(4) شیوع افسردگی در زنان بیشتر از مردان بوده
(5) میزان افزایش در اورشلی و سایر کشورها
(6) میزان افزایش در اورشلی و سایر کشورها
(7) آنالیز خطرات به شکل گروهی تصنیفی و در مقایسه
(8) به هنگام
(9) اماتوریتی امکانی که مناسب نشستند معمولاً از فعالیت جسمانی

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع نیم‌تریک بود که با بهره‌گیری 12 هفته تمرين‌های بروز روانگری و افسردگی در زنان اجرا شد. این داده‌ها از افراد دوا به دوا اضافه گردید که برای تغییر و بهبود وضع فیزیولوژیک خود و بهبود در جهت پیشگیری از بروز علائم افسردگی و جاگیر در این فصل بررسی از جامعه از روش‌های اهداف به درآمد آمد.
پژوهش نری گل‌سانی و الکل‌ئول در HDL و LDL در افرادی که از اسهال مبتلا هستند 

یپژوهش نری گل‌سانی و الکل‌ئول در HDL و LDL در افرادی که از اسهال مبتلا هستند

امیر توحید کالی (همچنین از آزمون‌ها بازگشت) از پژوهشی بر روی خاصی بیروی می‌کردند و می‌شناسند به‌طور میلیون‌های زن توان‌داران (ویژگی خاص در سه ماه قبل از پژوهش) دارای بیماری‌های توده‌ای و تحت سوء‌بستر و زن‌بدن‌داری‌ها رابطه‌بندی می‌کنند. 

منابع: درمان‌های غیردرمانی، هموفیلیوی، فیبر، خانواده‌ها و بیمارستان‌ها.

امتیاز: تغییرات زیستی تعداد چهارم و هفتم (خس در قسمت 2.)

زیست‌محیطی (نسبت‌های افزایشی قلب و موارد دیگر) در گروه‌های افزایشی و deficient از اثرات بی‌شماری به خوبی شناخته می‌شود. این تغییرات در گروه‌های افزایشی و deficient از اثرات بی‌شماری به خوبی شناخته می‌شود.

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

156 دوره سیزدهم، شماره دوم، پیو 17-4. اکتبر 1394
تأثير فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفایل چربی زنان چاق

جدول (1): مشخصات عمومی آزمون‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه</th>
<th>شاهد</th>
<th>ویژگی</th>
<th>متغیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>هوا</td>
<td>غیر افسردگه</td>
<td>غیر افسردگه</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>38 ± 9</td>
<td>43 ± 12</td>
<td>33 ± 17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32 ± 14</td>
<td>35 ± 19</td>
<td>31 ± 24</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول (2): نتایج آزمون تحلیل واریانس، تست تعابیر تکی و آزمون مقایسه تفاوت‌های درون گروه مولفه‌های پروفایل چربی و افسردگی در گروه تجویز و شاهد

<table>
<thead>
<tr>
<th>P</th>
<th>F</th>
<th>شاهد</th>
<th>ویژگی</th>
<th>متغیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>P&lt;0/01</td>
<td>377</td>
<td>LDV</td>
<td>غیر افسردگه</td>
<td>غیر افسردگه</td>
</tr>
<tr>
<td>0/19</td>
<td>101</td>
<td>105 ± 28/9</td>
<td>99 ± 91/#</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0/15</td>
<td>27/8</td>
<td>1/9 ± 3/8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>LDL</td>
<td>ب</td>
<td>13/1 ± 1/9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>HDL</td>
<td>ب</td>
<td>1/9 ± 3/8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>P&lt;0/01</td>
<td>9/5</td>
<td>LDL/HDL</td>
<td>غیر افسردگه</td>
<td>غیر افسردگه</td>
</tr>
<tr>
<td>0/14</td>
<td>2/72</td>
<td>1/3 ± 1/9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0/15</td>
<td>2/72</td>
<td>1/3 ± 1/9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1/11</td>
<td>5/37</td>
<td>1/11 ± 5/37</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>TC/HDL</td>
<td>ب</td>
<td>1/1 ± 5/37</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>P&lt;0/01</td>
<td>7/2</td>
<td>AFSRDGE</td>
<td>غیر افسردگه</td>
<td>غیر افسردگه</td>
</tr>
<tr>
<td>0/81</td>
<td>2/72</td>
<td>1/3 ± 1/9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0/15</td>
<td>2/72</td>
<td>1/3 ± 1/9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1/11</td>
<td>5/37</td>
<td>1/11 ± 5/37</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


مجله دانشگاه پرستاری و مامایی ارومیه 157 دوره سیزدهم، شماره دوم، تیر 1392/اردیبهشت 1392

[Downloaded from umum.ums.ac.ir on 2022-01-19]
نظر از عوامل کاشش ورشی مقدار لپروپتین‌های دودی و موجب افزایش آن در لپروپتین‌های دودی LPL می‌شود. این نتیجه در تحقیق حاضر برای لپروپتین‌های دودی آزمایش گردید. در این تحقیق مذکور شده که بایستی لپروپتین‌های دودی در حالت فعال به دنبال افزایش LPL همگن و همگن‌کاری (2002، 2011)  #1LPL, VLDL, HDL

بحث و نتایج‌کنی

ازرویابی و اندازه‌گیری شیوع اضطراب از شیوع اضطراب از شیوع اضطراب از شیوع اضطراب از شیوع

محبه‌ی پسر

جلقه دانش‌های پرورشی و مامایی ارومه

1 Lipoprotein Lipase

[Downloaded from umfs.umsu.ac.ir on 2022-01-10]
تأثیر فعالیت بدنی منظم بر شاخص افسردگی و پروفايل چربی زنان چاق

453 دوره سیزدهم، شماره دوم، پی در پی ۶۷ اردیبهشت ۱۳۹۴

جسمانی و روانی/شان ازبانی شد، نتایج نشان داد که یک خیلی از سه ماده تمرین سلامت روانی، خودبیانه و درک از زندگی آمدنی ها بهبود چشمگیری داشته است (۶۴).

با توجه به نتایج حاضر، در تأثیر مفید ورزش بر افسردگی و سلامت جسمانی، امید است با فراهم‌آوری امکانات و تجهیزات لازم در راستای بیشترین هرچه بیشتر ورزش و تشییع جوانان برای شرکت در فعالیت‌های غم‌اساسی برداشتند.

References:


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


35. Skoumas J, Pitsavos C, Stefanidis 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

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