



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
SPORTS MEDICINE FEDERATION
ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

پنجمین کنگره پزشکی ورزشی کشور

فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

تهران ۳-۲ خرداد ۱۳۸۶

خلاصه مقالات

با همکاری

دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مرکز تحقیقات علوم پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آکادمی ملی المپیک

تمرین درمانی دانشجویان با افسردگی متوسط

مهرداد فتحی، سیدرضا عطارزاده حسینی، مهدی سهرابی، احمد ابراهیمی عطری

هدف از این تحقیق، تعیین اثر درمانی سه نوع برنامه تمرینی (قدرتی، استقامتی و استقامتی- قدرتی) روی سطح افسردگی دانشجویان دارای افسردگی متوسط بود. با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک ۴۰ نفر از دانشجویان دارای افسردگی متوسط با میانگین سنی $21+0/96$ و قد $176+6/5$ و وزن $69+8/9$ کیلو گرم و توان هوازی... میلی لیتر در یک کیلو گرم از وزن بدن در دقیقه انتخاب و به طور تصادفی در یکی از چهار گروه تحقیق (کنترل، تمرین استقامتی، تمرین قدرتی، استقامتی - قدرتی) تقسیم شدند. سپس سه پروتکل تمرینی برای گروه تمرین استقامتی (۳۰ دقیقه دویدن با ۷۰ درصد حداکثر قدرت عضله)، برای گروه تمرین قدرتی (۳۰ دقیقه تمرین با وزنه با ۷۰ درصد حداکثر قدرت عضله)، برای گروه استقامتی - قدرتی (۱۵ دقیقه دویدن + ۱۵ دقیقه تمرین با وزنه با شدت مشابه گروه (۲) به مدت ۸ هفته و هر هفته سه روز به اجرا در آمد. در انتهای هفته هشتم متغیرهای تحقیق مجدداً اندازه گیری و با استفاده از تجزیه تحلیل واریانس یکطرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته های تحقیق کاهش مشابهی را در سطح افسردگی سه گروه تجربی نشان داد.

بنابراین نتایج تحقیق نشان داد که اثر ورزش قدرتی، استقامتی و ترکیبی به کاهش افسردگی مشابه است.

واژه های کلیدی: افسردگی - تمرین قدرتی - تمرین استقامتی - تمرین استقامتی- قدرتی