

P95

تأثیر تمرینات ورزشی هوازی بر سلامت روان، ابعاد نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکرد اجتماعی و افسرده‌گی بیماران دیابتی نوع ۲

رضا امین‌زاده (گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه امام رضا (ع) - مری)

دکتر مهدی سهرابی (استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد- استادیار)

دکتر سید علی اکبر شمسیان (بخشن آزمایشگاه مرکزی بیمارستان قائم دانشگاه علوم پزشکی مشهد- استادیار)

دکتر محمدعلی سردار (گروه تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی مشهد- استادیار)

مقدمه :

بیماری دیابت می‌تواند بر روی عملکرد فیزیکی، وضعیت روحی روانی، ارتباطات فردی، خانوادگی و اجتماعی و به طور کلی بر سلامت عمومی و احساس خوب بودن بیماران تاثیرات منفی داشته باشد. به عنوان مثال محدودیت‌های شدید غذایی و داروهای خوارکی و یا تزریق ضد دیابت تاثیرات نامطلوبی بر سلامت روان بیماران دیابتی دارند. این مطالعه با هدف بررسی اثر تمرینات ورزشی هوازی بر سلامت روان، ابعاد نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکرد اجتماعی و افسرده‌گی بیماران دیابتی نوع ۲ انجام شد.

مواد و روش‌ها :

۵۳ بیمار دیابتی نوع ۲ با دامنه سنی ($45/15 \pm 6/11$ سال) و میانگین مدت بیماری 2 ± 5 سال به صورت هدف‌دار انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۲۶ نفر) و کنترل (۲۷ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی در یک برنامه تمرینی هوازی شرکت کردند. برنامه تمرینی شامل ۴۵ تا ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت ۷۰-۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره روی دوچرخه کارسنج سه بار در هفته و به مدت ۸ هفته بود. پیش و پس از تمرینات ورزشی هوازی آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) را تکمیل کردند. روش تحقیق از نوع کارآزمایی بالینی بود و در تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات از روش آستین استفاده شد.

یافته‌ها :

تمرین ورزشی هوازی به مدت ۸ هفته تأثیر معنی‌داری بر سلامت روان، خرده مقیاس‌های نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی داشت ($p < 0.05$). ولی بر خرده مقیاس‌های اختلال در کارکرد اجتماعی و افسرده‌گی تأثیر معنی‌داری نداشت ($p > 0.05$).

نتیجه گیری:

تمرین ورزشی هوازی برای بیماران دیابتی نوع ۲ می‌تواند نمونه‌ای از برنامه‌های ارتقاء سلامت بوده و در افزایش سلامت روانی بیماران دیابتی مؤثر باشد.

واژه‌گان کلیدی: تمرینات ورزشی هوازی، سلامت روان، اضطراب، افسرده‌گی و دیابت نوع ۲