

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش تای چی چوان بر میزان افسردگی زنان سالمند

محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 2، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

زهرا خصالی - University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran

فرحناز محمدی شاهبلاغی - University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran

حمیدرضا خانکه - University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran

اکبر بیگلریان - University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی دومین علت ناتوانی در سالمندان بعد از علل جسمانی می باشد که می تواند سبب کاهش فعالیت های اجتماعی، اختلال در عملکردهای شناختی، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در آنان شود. امروزه انجام ورزش منظم، رویکردی مسلم در پزشکی نوین بوده و اولین قدم در زمینه اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری و مدیریت بیماری های مزمن است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر ورزش تای چی چوان بر میزان افسردگی زنان سالمند انجام گرفته است. روش: این مطالعه کارآزمایی بالینی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با دو گروه مداخله و شاهد بود که در آن ۶۰ نفر از زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در سال ۱۳۹۳ که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، شرکت داشتند. نمونه ها به صورت هدفمند انتخاب و سپس به صورت تخصیص تصادفی، در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. (گروه مداخله: ۲۹ نفر و گروه کنترل: ۳۱ نفر). مداخله شامل برگزاری ۲۴ جلسه ورزش تای چی چوان به مدت ۸ هفته (۳ بار در هفته) بود. داده ها از طریق پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی و مقیاس افسردگی سالمندان (GDS) جمع آوری شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری دقیق فیشر، کای دو، t مستقل و t زوجی در نسخه ۱۹ نرم افزار اس پی اس استفاده شد. یافته ها: قبل از مداخله، میانگین نمرات افسردگی در گروه مداخله ۱۰/۳۴ و در گروه شاهد ۱۰/۳۸ بود که این تفاوت معنی دار نبود ($P=0/668$). پس از مداخله میانگین افسردگی در گروه مداخله ۶/۷۲ و در گروه شاهد ۱۰/۰۹ شد. تحلیل کوواریانس تاثیر مداخله را مورد تأیید قرار داد ($P<0/001$). نتیجه گیری: نتایج نشان داد انجام ورزش تای چی چوان می تواند سبب کاهش میزان افسردگی زنان سالمند گردد. لذا پیشنهاد می شود به عنوان یکی از انواع روش های طب مکمل ایمن و مقرون به صرفه جهت بهبود سلامت روانی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

Tai Chi Chuan, Depression, Elderly women, تای چی چوان، افسردگی، زنان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1396581>

