

## تأثیر انجام یک دوره تمرین هوازی با شدت متوسط بر شاخص افسردگی در دختران چاق

### سولماز بابائی بناب

استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

### چکیده

شیوع چاقی و عوارض همراه آن به سرعت در سراسر جهان در حال افزایش است. هدف از پژوهش حاضر بررسی شیوع افسردگی در دختران چاق به دنبال تمرینات هوازی است. در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۲ دختر چاق با دامنه سنی ۲۰-۲۵ سال، با شاخص توده بدنی (BMI) مساوی یا بزرگتر از ۳۰ کیلوگرم بر مترمربع، از بین افراد داوطلب انتخاب شدند. پس از شناسایی افراد افسرده توسط پرسشنامه استاندارد بک، به طور تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری (۸ افسرده و ۸ غیرافسرده) تجربی و کنترل نفری (۸ افسرده و ۸ غیرافسرده) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) تمرینات هوازی را با شدت ۶۵-۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه انجام داد. تحلیل داده‌ها در سطح خطای آلفای ۵ درصد و توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد. نتایج نشان داد بعد از ۸ هفته تمرین هوازی، بین سطح افسردگی دختران چاق در دو گروه کنترل و تجربی اختلاف معنی داری مشاهده گردید ( $P < 0/05$ ). یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تمرینات هوازی می‌تواند به عنوان یک روش درمانی در سلامت روانی و جسمانی دختران چاق مورد توجه قرار بگیرد.

**کلیدواژه:** دختران چاق، تمرینات هوازی، شاخص افسردگی