



## تأثیر تمرینات هوازی منظم بر میزان عزت نفس و افسردگی دختران جوان

کوثر رضایی\*<sup>۱</sup>، مرضیه بهمنی<sup>۲</sup>، ایمان زکوی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، واحد باغملک، خوزستان، ایران. (\*\*نویسنده مسئول).
۲. دانشجوی کارشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، واحد باغملک، خوزستان، ایران.
۳. دکترا، فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.

\*[gmail: kosar.rezaei1375@gmail.com](mailto:kosar.rezaei1375@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرینات هوازی منظم بر میزان عزت نفس و افسردگی دختران جوان می‌باشد. روش کار: در این پژوهش، ۳۰ دختر جوان با دامنه سنی ۲۵-۲۰ سال، به صورت تصادفی به دو گروه سالم (کنترل) و گروه دارای افسردگی (تجربی) تقسیم شدند. برای ارزیابی میزان افسردگی و عزت نفس از پرسشنامه‌ی افسردگی بک و برای عزت نفس از آزمون استاندارد آیزنیک که حاوی ۳۰ سوال می‌باشد استفاده شد. گروه تجربی، برنامه‌ی تمرینی منظم را با شدت ۶۰ تا ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب، به مدت ۱۲ هفته و ۳ جلسه در هفته انجام دادند. به منظور بررسی‌های آماری از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و دوطرفه استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان دادند؛ میزان افسردگی کاهش معنی‌دار و عزت نفس افزایش معنی‌داری متعاقب ۱۲ هفته تمرینات هوازی پیدا کرده بودند ( $P \geq 0/001$ ).

نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت یک دوره ۳ ماهه تمرینات هوازی منظم در کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس دختران جوان تأثیر دارد و بر اساس ماهیت خود می‌تواند تأثیر مطلوبی بر این مولفه‌ها داشته باشد.

کلید واژه‌ها: هوازی، افسردگی، عزت نفس، دختران جوان