



لیلا ریوندی، ۱۴۰۱

تأثیر مصرف مکمل امگا-۳ و تمرین هوازی بر اضطراب ناشی از کووید-۱۹ در زنان شهرستان سبزوار

هدف: انجام بدنی موجب کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب می‌شود و همچنین به میزان قابل توجهی سلامت روان افراد را بالا می‌برد؛ استفاده از اسیدهای چرب ضروری را به‌عنوان یک گزینه درمانی معتبر برای افراد مبتلا به اضطراب توصیه می‌کنند. بنابراین این پژوهش با ضرورت بررسی اثر مصرف مکمل امگا-۳ و تمرین هوازی بر اضطراب ناشی از کووید-۱۹ در زنان شهرستان سبزوار صورت گرفته است. روش شناسی: روش تحقیق نیمه تجربی و با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر را شامل زنان جوان با دامنه سنی ۳۰ تا ۴۵ سال با سابقه فعالیت بدنی متوسط شهر سبزوار در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند؛ که از این بین نمونه آماری پژوهش شامل ۵۰ نفر زن که به صورت داوطلب در این پژوهش مشارکت کردند. افراد به صورت تصادفی در ۵ گروه ۱۰ نفره قرار گرفتند. نمونه‌های خونی افراد در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (پس از ۸ هفته تمرین) جمع‌آوری شد. یافته‌ها: نتایج حاصل نشان داد که اختلاف معنی‌داری بین گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد ($P=0/05$). در مقایسه گروه تمرینات هوازی + امگا-۳ با سایر گروه‌ها و در تمام این موارد این گروه دارای رتبه بهتری در کاهش میزان کوتیزول داشته است ($P=0/01$). نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات هوازی همراه با مصرف توامان مکمل یاری امگا-۳ بر کاهش سطح اضطراب ناشی از کووید-۱۹ تأثیر مثبت دارد و همچنین می‌توان از تمرینات ورزشی و همزمان مصرف امگا-۳ برای بهبود اضطراب استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: واژگان کلیدی: زنان. اضطراب. تمرین هوازی. امگا-۳

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۹۶۴۴۹۰۴۲۲۱۴۱۶۲۴۸۰۷۳۱

تاریخ دفاع: ۱۴۰۱/۰۲/۲۸

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر سید ابراهیم حسینی

Thesis:

The effect of omega- supplementation and aerobic exercise on anxiety caused by Covid- in women of Sabzevar city



Objective: Physical activity reduces the symptoms of depression, stress and anxiety, and also significantly improves mental health; Therefore, this study was conducted to investigate the effect of omega-3 supplementation and aerobic exercise on anxiety caused by Covid-19 in women in Sabzevar. Method: The research method is quasi-experimental with post-ammon pretest design with control group. The present study population consists of young women with an age range of 35 to 40 years with a history of average physical activity in Sabzevar in 1400; Among these, the statistical sample of the study included 50 women who participated in this study voluntarily. Individuals were randomly divided into 5 groups of 10 people.

Compared to the omega-3 aerobic exercise group with other groups, this group had a higher mean score than the other groups and was 0.05 higher than all other groups at the significance level. In general, to reduce the level of anxiety, the aerobic exercise group with omega-3, aerobic exercise group, omega-3 group, placebo group and finally the control group were effective, respectively. Finally, according to the results of cortisol measurement and the results of the questionnaire, it can be said that the best way to reduce anxiety is the simultaneous use of omega-3 along with aerobic exercise, and omega-3 alone can greatly reduce the level of anxiety. Adding it has a synergistic effect.