

Effect of “Tai Chi Chuan” on Depression in elderly women

Khesali Z¹, *Mohammadi Shahboulaghi F², Khanke H³, Biglarian A⁴

1- MSc of Nursing, Nursing Department, University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran.

2- Associate Professor of Determinants of Health Research Center, Nursing Department, University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran (**Corresponding Author**)

E-mail: f.mahammadi@uswr.ac.ir

3- Associate Professor, Nursing Department, University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran.

4- Associate Professor Statistics, Statistic Department, University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran.

Abstract

Introduction: Depression is the second leading cause of disability in elderlies only after physical causes that reduces social activities, impairs cognitive functioning and reduces quality of life. Today regular exercise is a well-established modality in modern medicine and it is the first line consideration in the field of lifestyle modification for prevention and management of chronic conditions. The aim of this study was to determine the effect of Tai Chi Chuan exercises on depression in elderly women.

Method: This study was a quasi-experimental, pre-test, post-test with control group design. Sixty elderly retired women, members of national Iranian oil company, participated in the study based on eligibility criteria. Subjects were chosen through purposive sampling and assigned randomly to intervention and control groups. Intervention consisted of 24 sessions of Tai Chi Chuan for 8 weeks (3 times a week). Data collection instruments were a demographic questionnaire and Geriatric Depression Scale (GDS). The data were analyzed using inferential statistic tests (Fisher's exact test, chi square, t-test and paired t-test) in SPSS version 19 software.

Results: Before the intervention, the mean score of depression was 10/34 in experimental group and 10/38 in control group and this difference was not statistically significant ($p = 0/668$). After the intervention the mean score of depression reduced to 6/72 in experimental group and 10/09 in control group. Analysis of covariance confirmed that this significant reduction in depression levels was due to Tai Chi Chuan exercises ($p < 0/001$).

Conclusion: The results showed that Tai Chi Chuan exercise reduced depression levels in the elderly women. Therefore, it is suggested that Tai Chi Chuan as one form of safe and cost effective complementary medicine should be used more commonly for promoting mental health profile of the elders.

Keywords: Tai Chi Chuan, Depression, Elderly women.

Received: 6 November 2015

Accepted: 13 December 2015

تأثیر ورزش تای چی چوآن بر میزان افسردگی زنان سالمند

زهرا خصالی^۱، *فرحناز محمدی شاهبالاگی^۲، حمیدرضا خانکه^۳، اکبر بیگلریان^۴

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
۲- دانشیار، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، گروه آموزش پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: f.mohammadi@uswr.ac.ir
۳- دانشیار، گروه آموزش پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
۴- دانشیار، گروه آمار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره ۲ شماره ۲ زمستان ۱۳۹۴ ۳۹-۴۶

چکیده

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 تأثیر ورزش تای چی چوآن 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 چوآن 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 تأثیر مداخله را مورد تأیید قرار داد ($P<0/001$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد انجام ورزش تای چی چوآن 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.

کلید واژه ها: تای چی چوآن، افسردگی، زنان سالمند.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۹/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۸/۱۵

مقدمه

طی دهه‌های گذشته به دلیل پیشرفت‌های پزشکی و کاهش مرگ و میر، جمعیت سالمندان افزایش یافته است. این افزایش جمعیت به طور ویژه‌ای در مورد زنان صدق می‌کند، زیرا امید به زندگی در زنان ۶-۸ سال بیش از مردان است. برخلاف این افزایش امید به زندگی، زنان بیش‌تر از مردان دچار بیماری و ناتوانی می‌شوند (۱). با افزایش جمعیت سالمندان، توجه به نیازهای جسمی، روانی و عاطفی آن‌ها اهمیت خاصی پیدا می‌کند. مطالعات نشان داده است، تفاوت‌های جنسیتی عامل مهمی در مرگ و میر و ناتوانی در سالمندان می‌باشد (۲،۳).

زنان در مقایسه با مردان، در معرض تهدیدات بیش‌تری در زندگی خود هستند. میزان بالاتر فقر و تبعیضات جنسیتی، جزو عوامل منفی زندگی زنان است. همچنین با افزایش سن، در معرض فشار بیش‌تری در محیط کار و نیز فشارهای ناشی از خانواده مانند مراقبت از همسر، والدین و فرزندان بوده و مسئولیت اداره خانه را نیز بر عهده دارند (۳). زنان سالمند به دلیل تغییرات هورمونی دوران یائسگی، در خطر بیش‌تری جهت ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات روانی و غیره می‌باشند (۲). یکی از مشکلات شایع بهداشت روانی سالمندان، افسردگی است که دومین علت ناتوانی در سالمندان بعد از علل جسمانی می‌باشد (۴-۶) بر اساس پیش‌بینی سازمان بهداشت جهانی در مورد بار بیماری، افسردگی تا سال ۲۰۲۰ رتبه دوم و در سال ۲۰۳۰ رتبه اول ناتوانی در تمامی سنین و هر دو جنس خواهد بود (۷). شیوع افسردگی در زنان، دو برابر مردان است (۸،۹). افسردگی به چالشی جدی در زندگی زنان مبتلا تبدیل شده است. تظاهرات بالینی افسردگی در سالمندان به صورت اختلالات خلقی، تظاهرات روانی و جسمانی مشاهده می‌شود. علائم خلقی می‌تواند به صورت رفتار افسرده، تحریک‌پذیری یا اضطراب، گریه‌های مداوم، پایین بودن یا فقدان اعتمادبه‌نفس، تمرکز و حافظه ضعیف، کاهش رضایت از زندگی، از بین رفتن علاقه به فعالیت‌های معمول، انزوای اجتماعی، منفی نگری، ناامیدی، افزایش وابستگی، هذیان گناه و بی‌ارزش بودن، هذیان‌های بیماری و ناخوش بودن، فکر کردن به مرگ و افکار خودکشی باشد. تظاهرات جسمانی به صورت کندی روانی حرکتی، خستگی، بی‌قراری، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، بی‌خوابی، عدم رعایت بهداشت شخصی، شکایت‌های جسمانی همچون دردهای مختلف بدن می‌باشد (۱۰،۳). افسردگی در سالمندان می‌تواند عوارض سلامتی دیگری مانند سوءتغذیه، کاهش فعالیت فیزیکی، کاهش عملکرد، کاهش کیفیت زندگی، افزایش

مصرف دارو و هزینه‌های بهداشتی (۳،۸۶)، ناخوشی، افزایش مدت بستری، افزایش خطر خودکشی و نهایتاً مرگ را باعث گردد (۳،۵). این اختلال، سبب تحمیل بار اقتصادی به دولت، کاهش مولد بودن و افزایش هزینه‌های بهداشتی می‌شود؛ بنابراین نیاز به یک راهبرد مؤثر، ارزان و فوری جهت بالا بردن سلامت روانی و عمومی سالمندان لازم به نظر می‌رسد (۱۱). همچنین کنترل علائم افسردگی در مراحل اولیه، جهت پیشگیری از پیشرفت آن توصیه می‌شود (۱۲). استفاده از روش‌های غیر دارویی در درمان مشکلات روانی سالمندان، به دلیل این که اکثر سالمندان خود تحت درمان چند دارویی به علت بیماری‌های متعدد می‌باشند و ممکن است دچار خطر بیش‌تر عوارض دارویی گردند و نیز به دلیل هزینه کم‌تر، ایمن‌تر بودن این روش‌ها، امروزه کاربرد زیادی پیدا کرده است (۱۰). این روش‌ها طب مکمل نام دارند. یکی از انواع طب مکمل، طب ذهن بدن است که طراحی آن به گونه‌ای است که توانایی ذهن را برای تحت تأثیر قرار دادن عملکرد بدن افزایش می‌دهد، ورزش تای چی در این گروه قرار دارد (۱۳). امروزه انجام ورزش منظم، رویکردی مسلم در پزشکی نوین و اولین قدم در زمینه اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن است و اثر ضد افسردگی آن توجه زیادی را به خود جلب نموده است (۱۴).

تای چی چوان نوعی ورزش باستانی چین است (۱۵). حرکات تای چی چوان بر اساس هماهنگی بین ذهن، درون و بیرون بدن تنظیم شده است (۱۶). فرم‌های تای چی چوان در تعداد وضعیت‌ها تفاوت دارند، برخی کم‌تر از ۱۸ وضعیت و برخی بیش از ۱۰۰ وضعیت را شامل می‌شوند که نام بسیاری از آن‌ها از طبیعت گرفته شده است (مثل تکان دادن دست‌ها به شکل ابر، گرفتن دم پرنده، جدا کردن یال اسب و ...). حرکات چرخه‌ای و ریتمیک هستند و هر وضعیت به آرامی به وضعیت بعدی تبدیل می‌شود (۱۷). این ورزش، شامل یک رشته حرکات مداوم، اما آهسته قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد که با حرکات کنترل شده آرام، تنفس عمیق آرام، وضعیت بدنی صحیح که با حالت آگاهی و تمرکز همراه است، نمایش داده می‌شود (۱۵). این مجموعه حرکات آهسته و سیال که به زیبایی و وقار و تأثیرات آرام‌بخش شهرت دارد، با ورزیده ساختن و پرورش جسم و ذهن به صورت یک واحد منسجم و یکپارچه می‌تواند آرامش و سلامت را به ارمغان آورد. رمز تعادل و هماهنگی در تای چی، برقراری سکون در قالب حرکت است. تخلیه ذهن از افکاری که باعث عدم تعادل و تنش می‌شوند و یافتن جوهر درونی (حقیقت فردی) به شخص یکپارچگی می‌بخشد (۱۷). مطالعات کارازمایی در زمینه ورزش تای چی چوان به عنوان یک مداخله درمانی در افراد سالمند محدود بوده است. Lee

در مطالعه خود نشان داد که ورزش تای چی، سبب بهبود وضعیت جسمی و روانی و افزایش کیفیت زندگی سالمندان می‌گردد (۱۵). Macfarlen در مطالعه خود نشان داد که ورزش تای چی سبب بهبود عملکرد جسمی و روانی سالمندان زن می‌شود (۱۶). عظیم‌زاده در مطالعه خود نشان داد انجام ورزش تای چی چوان می‌تواند سبب ارتقای میزان کیفیت زندگی بیماران ام اس شود (۱۸).

در مجموع با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در ایران و تأثیرات نامطلوب اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی آن و نیز اهمیت سلامت روان در سالمندان و با توجه به این که ورزش تای چی چوان، مداخله‌ای ایمن، مقرون به صرفه و بدون نیاز به امکانات خاص می‌باشد و نیز با عنایت به این امر که مطالعه‌ای در مورد تأثیر این ورزش بر افسردگی زنان سالمند مقیم جامعه در ایران انجام نیافته است، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر ورزش تای چی چوان بر میزان افسردگی زنان سالمند بازنشسته انجام گرفته است.

روش مطالعه

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی دوجروهی، قبل و بعد می‌باشد. محیط پژوهش کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران بود. جامعه هدف تمامی زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در سال ۱۳۹۳ بودند. حجم نمونه بر اساس فرمول ذیل ۶۲ نفر تعیین شد. ابتدا به روش نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک از بین ۱۲۵ سالمند واجد شرایط ۶۲ نفر انتخاب شدند، سپس نمونه‌های انتخاب شده با تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد قرار گرفتند.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{d^2}$$

معیارهای ورود به مطالعه شامل: سن بالای ۶۰ سال، تمایل به شرکت در مطالعه، فقدان ناتوانی‌های حسی و حرکتی، برخورداری از سلامت روان شناختی: کسب نمره بیش‌تر از ۷ از آزمون کوتاه شده شناختی (AMT Abbreviated Mental Test)، عدم انجام اخیر تمرین ورزش تای چی چوان، کسب نمره بالاتر از ۸ از پرسشنامه افسردگی سالمندان (Geriatric Depression Scale: GDS) عدم مصرف داروی ضدافسردگی بود. معیارهای خروج نیز شامل: عدم شرکت منظم در جلسات (بیش از ۲ جلسه غیبت)، بروز درد و دیگر مشکلات جسمی یا روانی که مانع ادامه

ورزش تای چی شود و عدم تمایل به ادامه برنامه ورزشی بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی شامل: سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، وضعیت اشتغال (مجدد) در حال حاضر، ابتلا به بیماری جسمی، مصرف دارو، سابقه انجام ورزش گروهی، آزمون کوتاه شده شناختی و پرسشنامه افسردگی سالمندان استفاده شد. آزمون کوتاه شده شناختی اولین بار توسط Hadkinson در سال ۱۹۷۲ جهت تعیین وضعیت شناختی سالمندان ساخته شد و در ایران توسط بختیاری و همکاران هنجاریابی و نقطه برش کمتر از ۷ جهت تعیین اختلال شناختی در سالمندان در نظر گرفته شد. این آزمون ۱۰ گزینه دارد، پاسخ به هر گزینه به صورت "بلی" و "خیر" می‌باشد که با پاسخ‌گویی درست، یک امتیاز تعلق می‌گیرد و با پاسخ اشتباه یک امتیاز کسر می‌گردد (۱۹). پرسشنامه افسردگی سالمندان اولین بار در مطالعه Brink و همکاران (۱۹۸۲) طراحی و هنجاریابی شد که شامل ۱۰۰ سؤال بود. فرم ۱۵ سؤالی آن توسط Yesavage برای ارزیابی افسردگی سالمندان در سال ۱۹۸۶ ساخته شد که ویژگی ۰/۸۹ و حساسیت ۰/۹۲ برای تشخیص افسردگی بیماران بیمارستان را دارد. ملکوتی و همکاران در سال ۱۳۸۵، ابزار بررسی افسردگی سالمندان (جی دی اس) را هنجاریابی کرده‌اند. نتایج آزمون‌ها ضرایب پایایی مطلوبی را نشان دادند، نقطه برش ۸ برای این فرم با حساسیت ۰/۹۰ و ویژگی ۰/۸۴ به دست آمد (۲۰). در این مطالعه اخذ امتیاز بالاتر از ۸ به عنوان ملاک افسردگی در سالمندان در نظر گرفته شد (۲۰ و ۲۱).

مداخله به صورت آموزش و اجرای فرم‌های کوتاه مقدماتی و تمرینات تعادلی ورزش تای چی چوان، سبک یانگ به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه بار به مدت ۶۰-۴۵ دقیقه در یک سالن بزرگ در باشگاه صنعت نفت تهران توسط محقق اجرا شد. بعد از انجام ۲۴ جلسه ورزش تای چی چوان، مجدداً از افراد دو گروه خواسته شد تا پرسشنامه افسردگی سالمندان را کامل کنند. بعد از اتمام مداخله از افراد شرکت‌کننده در مطالعه قدردانی به عمل آمد.

داده‌ها پس از استخراج با استفاده از آمار توصیفی و آزمون‌های آماری دقیق فیشر، کای‌دو، t مستقل، زوجی و تحلیل کوواریانس در نسخه ۱۹ نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

ملاحظات اخلاقی در مطالعه حاضر شامل اخذ کد کمیته اخلاق از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران (USWR. REC. ۱۳۹۳.۱۷۶)، اخذ مجوز از کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران، ارائه اطلاعات کامل در مورد هدف مطالعه، نحوه اجرا، فواید و ماهیت آن به شرکت‌کنندگان، اخذ رضایت آگاهانه از افراد، اعلام

این مطلب به شرکت کنندگان که در هر مرحله از تحقیق می‌توانند از مطالعه خارج شوند، اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات شخصی شرکت کنندگان در مطالعه، ارائه نتایج نهایی پژوهش به کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران و افراد شرکت کننده در مطالعه بود. همچنین جهت گروه شاهد نیز بعد از پایان مطالعه دو جلسه ورزش تای چی چوان انجام گرفت و بعد از پایان مطالعه به هر دو گروه، لوح فشرده ورزش تای چی چوان جهت انجام تمرینات داده شد.

یافته‌ها

در طی مطالعه دو نفر از گروه مداخله خارج شدند در نتیجه ۲۹ نفر در گروه مداخله و ۳۱ نفر در گروه شاهد باقی ماندند. نتایج مطالعه نشان داد دو گروه مداخله و شاهد از نظر متغیرهای زمینه‌ای و مداخله گر که می‌توانستند بر نتایج مطالعه تأثیر داشته باشند، همگن

بوده‌اند ($p < 0.001$) (جدول شماره ۱).

همچنین نتایج نشان داد تفاوت آماری معناداری در میانگین نمرات افسردگی گروه مداخله و شاهد قبل از مداخله (پیش‌آزمون) وجود نداشته است ($p = 0.668$) (جدول شماره ۲). ولی تفاوت آماری معناداری در میانگین نمرات افسردگی گروه مداخله و شاهد پس از مداخله (پس‌آزمون) مشاهده شد ($p < 0.001$)، به‌طوری که میانگین نمرات افسردگی گروه مداخله در پس‌آزمون کم‌تر از گروه شاهد بوده است.

با توجه به تفاوت میانگین نمرات افسردگی گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و با توجه به اندازه اثر، فرضیه پژوهش تأیید می‌شود: یعنی انجام ورزش تای چی چوان سبب کاهش میزان افسردگی زنان سالمند می‌گردد (جدول شماره ۳).

جدول ۱: مشخصات فردی زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در دو گروه مداخله و شاهد

متغیر	مؤلفه‌ها	گروه مداخله	گروه شاهد	آماره	p-value
میانگین سن (سال)	-	۶۳/۹۰	۶۴/۱۰	-۰/۳۲۴	۰/۷۴۷
وضعیت تأهل	متأهل	۲۲ (٪۷۵/۹)	۲۶ (٪۸۳/۹)		
تعداد/درصد	مجرد	۲ (٪۶/۹)	۲ (٪۶/۵)		
	مطلقه	۲ (٪۶/۹)	۱ (٪۳/۲)	۱/۰۶	۰/۸۵۲
	بیوه	۳ (٪۱۰/۳)	۲ (٪۶/۰۵)		
میزان تحصیلات	دیپلم	۱۵ (٪۵۱/۷)	۱۹ (٪۶۱/۳)		
تعداد / درصد	دانشگاهی	۱۴ (٪۴۸/۳)	۱۲ (٪۳۸/۷)	۰/۵۵۸	۰/۶۰۳
مصرف دارو	دارد	۹ (٪۳۱)	۱۱ (٪۳۵/۵)		
تعداد / درصد	ندارد	۲۰ (٪۶۹)	۲۰ (٪۶۴/۵)	۰/۱۳۳	۰/۷۷۵
بیماری جسمی	دارد	۸ (٪۲۷/۶)	۹ (٪۲۹)		
تعداد / درصد	ندارد	۲۱ (٪۷۲/۴)	۲۲ (٪۷۱)	۰/۰۱۵	۰/۹۰۱
شرکت در ورزش گروهی	دارد	۶ (٪۲۰/۷)	۵ (٪۱۶/۱)		
تعداد / درصد	ندارد	۲۳ (٪۷۹/۳)	۲۶ (٪۸۳/۹)	۰/۲۰۸	۰/۶۴۸
وضعیت اشتغال در حال حاضر	شاغل	۲ (٪۶/۹)	۲ (٪۶/۵)		
تعداد / درصد	غیر شاغل	۲۷ (٪۹۳/۱)	۲۹ (٪۹۳/۵)	-	۰/۹۹۹

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات افسردگی زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در دو گروه مداخله و شاهد

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	p-value
	میانگین	انحراف معیار	میانگین
مداخله	۱۰/۳۴	۶/۷۲	۱/۶۴
شاهد	۱۰/۴۸	۱۰/۰۹	۱/۱۹
p-value	۰/۶۶۸		<۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات افسردگی زنان سالمند عضو کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران در دو گروه مداخله و شاهد

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار احتمال	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون گروه خطا	۳۳/۸۷ ۱۶۱/۴۱ ۸۴/۶۲	۱ ۱ ۵۷	۳۳/۸۷ ۱۶۱/۴۱ ۱/۴۸	۲۲/۸۱ ۱۰۸/۷۲	<۰/۰۰۱ <۰/۰۰۱	۰/۲۸۶ ۰/۶۵۶	۰/۹۹۷ ۱/۰

بحث

در این مطالعه، تأثیر ورزش تای چی چوان بر میزان افسردگی زنان سالمند مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج، میانگین نمرات افسردگی دو گروه در پیش آزمون تفاوت معنی داری نداشتند، اما بین میانگین نمرات افسردگی گروه مداخله و شاهد در پس آزمون تفاوت معنی داری مشاهده شد. به طوری که در گروه مداخله نمرات افسردگی کاهش یافت.

یافته‌های این مطالعه با یافته‌های سایر مطالعاتی که اثر مثبت ورزش تای چی چوان را در کاهش افسردگی گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد. Lavretsky و همکاران مطالعه‌ای از نوع کارآزمایی بالینی با هدف تعیین تأثیر ورزش تای چی چوان بر افسردگی سالمندان انجام دادند که در آن ۷۳ مرد سالمند مبتلا به افسردگی شرکت داشتند. نتایج مطالعه نشان داد، بین انجام ورزش تای چی چوان و کاهش علائم افسردگی ارتباط معنی داری وجود داشته است (۱۰).

Lee و همکاران مطالعه‌ای با عنوان بررسی تأثیرات روانی اجتماعی ورزش تای چی چوان بر سالمندان ساکن در آسایشگاه هنگ کنگ انجام دادند که در آن تعداد ۱۳۹ نفر سالمند از هر دو جنس شرکت داشتند. نتایج مطالعه نشان داد انجام ورزش تای چی می‌تواند به عنوان یک روش ویژه در وضعیت سلامت روانی سالمندان ساکن در خانه سالمندان مفید باشد (۱۵).

حکمتی پور و همکاران مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر ورزش بر میزان افسردگی سالمندان انجام دادند. در این مطالعه تجربی تعداد ۴۸ سالمند (هر دو جنس) مراجعه کننده به مراکز روزانه سالمندان شهر گرگان و گنبد شرکت داشتند. نتایج مطالعه نشان داد که ورزش به عنوان شیوه‌ای مؤثر و مکمل در کنار دیگر درمان‌های رایج به عنوان یک درمان غیر دارویی و کم عارضه در کاهش افسردگی مؤثر است (۲۲). عظیم‌زاده و همکاران مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر ورزش تای چی چوان بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس انجام دادند. در این مطالعه که از نوع کارآزمایی بالینی بود تعداد ۳۴ زن مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس شرکت داشتند. نتایج مطالعه نشان داد انجام ورزش تای چی چوان می‌تواند سبب بهبود ابعاد سلامت جسمی و سلامت روانی و در مجموع، بهبود

کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس گردد (۱۸).

گل کرمی و همکاران مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر اجرای برنامه‌های توانمندسازی بر افسردگی سالمندان در مرکز روزانه توانبخشی خرم‌آباد انجام دادند. در این مطالعه که از نوع مداخله‌ای بود تعداد ۴۰ سالمند (هر دو جنس) شرکت داشتند. نتایج مطالعه نشان داد برنامه توانمندسازی منظم و مداوم در سالمندان که شامل انجام برنامه ورزشی هم بود، منجر به کاهش افسردگی سالمندان شده است (۲۳). زارع پور و همکاران مطالعه‌ای با هدف بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در زنان شهر یزد انجام دادند. در این مطالعه توصیفی تعداد ۲۰۰ نفر از زنان بالای ۲۰ سال شرکت داشتند. نتایج نشان داد گنجاندن برنامه ورزشی در زندگی روزمره، در کاهش میزان افسردگی زنان مؤثر است (۲۴).

نتیجه‌گیری نهایی

بر اساس یافته‌های مطالعه، انجام ورزش تای چی چوان در کاهش میزان افسردگی زنان سالمند مؤثر بوده است. لذا می‌توان چنین استنباط کرد که گنجاندن این برنامه ورزشی در برنامه زندگی سالمند منجر به افزایش سلامت روانی آن‌ها می‌شود. از محدودیت‌های مطالعه حاضر این که فقط در مورد زنان سالمند انجام گرفته است، لذا نمی‌توان نتایج آن را به مردان سالمند تعمیم داد. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی تأثیر این ورزش در سلامت روان مردان سالمند و همچنین در مراکز نگهداری سالمندان سنجیده شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و مصوب در مرکز کارآزمایی بالینی ایران با کد IRCT ۲۰۱۵۰۲۰۴۲۰۹۵۵ N۱ می‌باشد. بر خود لازم می‌دانیم، مراتب سپاس خود را از تمام اساتید گروه پرستاری، کارشناسان کمیته اخلاق دانشگاه و مسئولان محترم کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران و نیز تمام سالمندان محترمی که با همکاری مناسب خود راهگشای مطالعه بودند، اعلام نماییم.

References

- 1- Jaspers L, Daan NM, van Dijk GM, Gazibara T, Muka T, Wen KX, et al. Health in middle-aged and elderly women: A conceptual framework for healthy menopause. *Maturitas*. 2015 May; 81(1): 93-8.
- 2- Sirola J, Tuppurainen M, Rikkinen T, Honkanen R, Koivumaa-Honkanen H, Kroger H. Correlates and predictors of self-rated health and ambulatory status among elderly women - Cross-sectional and 10 years population-based cohort study. *Maturitas*. 2010 Mar; 65(3): 244-52.
- 3- Seib C, Anderson D, Lee K, Humphreys J. Predictors of mental health in post-menopausal women: results from the Australian healthy aging of women study. *Maturitas*. 2013 Dec; 76(4): 377-83.
- 4- Karbalaee Z, Mohamadi F, Falahi M, Hosseinzade S. [The effect of recreation therapy on depression symptom in older adults referred elected day care center in Tehran]. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*. 2015; 10(2): 23-30. (Persian)
- 5- Ghaderi Sh, Sahaf R, Mohammadi Shahbalaghi F, Ansari Gh, Gharanjik A, Ashrafi K, et al. [Prevalence of depression in elderly Kurdish community residing in Boukan, Iran]. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*. 2012; 7(1): 57-66. (Persian)
- 6- Glaesmer H, Riedel-Heller S, Braehler E, Spangenberg L, Lupp M. Age- and gender-specific prevalence and risk factors for depressive symptoms in the elderly: a population-based study. *Int Psychogeriatr*. 2011 Oct; 23(8): 1294-300.
- 7- Gharanjik A, Mohammadi F, Ansari Gh, Najafi F, Ghaderi Sh, Ashrafi K, et al. [The Prevalence of Depression in older Turkmen Adults in 1389]. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*. 2011; 6(3): 34-9. (Persian)
- 8- Kashani Nassab Z, Allahvirdiyani K. The effect of Fordyce's happiness training on decreasing depression among elderly women. *Procedia- Social and Behavioral Science*. 2013 Jul; 84: 501-3.
- 9- Lucas M, Chocano-Bedoya P, Schulze MB, Mirzaei F, O'Reilly EJ, Okereke OI, et al. Inflammatory dietary pattern and risk of depression among women. *Brain Behav Immun*. 2014 Feb; 36: 46-53.
- 10- Lavretsky H, Alstein LL, Olmstead RE, Ercoli LM, Riparetti-Brown M, Cyr NS, et al. Complementary use of tai chi chih augments escitalopram treatment of geriatric depression: a randomized controlled trial. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2011 Oct; 19(10): 839-50.
- 11- Wang C, Bannuru R, Ramel J, Kupelnick B, Scott T, Schmid CH. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2010; 10(23): 1-16.
- 12- Chi I, Jordan-Marsh M, Guo M, Xie B, Bai Z. Tai chi and reduction of depressive symptoms for older adults: a meta-analysis of randomized trials. *Geriatr Gerontol Int*. 2013 Jan; 13(1): 3-12.

- 13- What Is Complementary and Alternative Medicine [Internet]. <http://cim.ucdavis.edu/clubs/camsig/whatiscam.pdf>. 2013.
- 14 - Aslankhani MA, Farokhi A, Shamsipour Dehkordi P, Shams A, Ghasemian Moghaddam MR. [The relation of personality traits with depression severity in active and non-active elderly women in Tehran city]. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*. 2010; 5(2): 46-53. (Persian)
- 15- Lee LY, Lee DT, Woo J. The psychosocial effect of Tai Chi on nursing home residents. *J Clin Nurs*. 2010 Apr; 19(7-8): 927-38.
- 16 - Macfarlane DJ, Chou K, Cheng W. Effects of Tai Chi on the physical and psychological well-being of Chinese older women. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2005; 3(2): 87-94.
- 17- Faraji M. [Translation of Tai chi: the way to a healthy life]. Khor G (Author). Tehran: Roshd Publications; 2010. (Persian)
- 18- Azimzadeh E, Hosseini M, Nourozi Tabrizi K. [Effect of Tai Chi Chuan on quality of life in women with multiple sclerosis]. *Hayat, Journal of School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences*. 2013; 19(2): 1-13. (Persian)
- 19- Bakhtiyari F, Foroughan M, Fakhrazadeh H, Nazari N, Najafi B, Alizadeh M, et al. [Validation of the persian version of abbreviated mental test (AMT) in elderly residents of Kahrizak charity foundation]. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism*. 2014; 13(6): 487-94. (Persian)
- 20 - Malakouti K, Fathollahi P, Mirabzadeh A, Salavati M, Kahani Sh. [Validation of Geriatric Depression Scale (GDS-15) in Iran]. *Research in Medicine*. 2006; 30(4): 361-9. (Persian)
- 21 - Karimi M, Esmaeli M, Aryan K. [The effectiveness of life review therapy on decrease of depression symptoms in elderly women]. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*. 2010; 5(2): 41-5. (Persian)
- 22 - Hekmati Pour N, Hojjati H, Sharif Nia H, Akhondzade G, Nikjou AR, Mir Abolhasani M. [Impact of routine exercises on elderly's depression rate]. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2013; 1(3): 23-32. (Persian)
- 23- Gol Karami Sh, Mobaraki H, Kamali M, Farhodi F. [The effect of empowerment programs on geriatric depression in daily rehabilitation Farzanegan center of khorramabad city]. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2013; 6(4): 65-70. (Persian)
- 24 - Zarepoor F, Kamali M, Alagheband M, Gheisari M, Sarlak Sh. [Evaluation of depression and its relationship to exercise in women over 20 years]. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci*. 2012; 20(1): 64-72. (Persian).