

بررسی میزان مبارزه با هیپوفرونتالیتی و احتمال ابتلا به شیزوفرنی

با مقایسه ی سه گروه هدف- زنان خانه دار و زنان شاغل

زهرا جمشیدی

کارشناس تربیت بدنی- دبیر آموزش و پرورش

چکیده:

هیپوفرونتالیتی پدیده ای ست که در آن جریان خون لوب فرونتال مغز کاهش می یابد و بتدریج حجم آن کم می شود که منشا بسیاری از بیماری های مربوط به اختلال ذهن و تمرکز و بیماری های روانی می باشد از جمله شیزوفرنی. در یافته ای علمی بر این باورند که اگر در تمرین بدنی شدید مغز را فعال نگه داریم از هیپوفرونتالیتی جلوگیری می شود. تحقیق حاضر با تکیه بر یافته های مربوط گروهی را به عنوان هدف (ترکیبی از زنان خانه دار و شاغل) - گروهی زنان خانه دار و گروهی زنان شاغل مقایسه نموده است که همگی در رنج سنی ۳۰ تا ۴۰ سال می باشند. گروه هدف با ۸ هفته فعالیت منظم در ۲۴ جلسه با شدت ۷۰ درصد و تمرینات مشخص شده برای فعال نگه داشتن مغز طی تمرین . گروه زنان خانه دار با ۸ هفته و ۱۶ جلسه نرمش صبحگاهی برای ۱۰ دقیقه و گروه زنان شاغل بدون تمرین بدنی بودند که در پایان ۸ هفته پرسشنامه استاندارد شیزوفرنی در اختیار سه گروه قرار گرفت که نتایج حاصله تفاوت معنی داری را در گروه هدف با دو گروه دیگر نشان داد و بهترین نمره و کمترین میزان احتمال ابتلا به شیزوفرنی را تایید نمود.

واژه های کلیدی:

شیزوفرنی - هیپوفرونتالیتی - پرسشنامه شیزوفرنی - بیماری های اختلال ذهن و روانی