

UČINCI AEROBNOG TRENINGA NA OPAŽENI STRES, ANKSIOZNOST I DEPRESIJU KOD DJEVOJAKA NESPORTAŠA

Sažetak

Cilj ovog rada bio je proučiti učinak aerobnog treninga na opaženi stres, tjeskobu i depresiju djevojaka nesportaša. Statistički, populacija ovog istraživanja uključuje sve nesportaše studentice Guilan Sveučilišta koje su sudjelovale u općem tjelesnom odgoju za drugi semestar. Ukupno 40 nesportaša studentica iste dobi, razine obrazovanja i bračni status odabrano je jednostavnim slučajnim uzorkovanjem i podijeljeno u dvije skupine: eksperimentalna i kontrolna (svaka grupa je imala po 20 entiteta). Nakon ove podjele, nezavisna varijabla fizičke aktivnosti korištena je kod eksperimentalne grupe. Kontrolna grupa nije dobila nikakvu obuku. Ispitanice eksp. grupe su vježbale su aerobni trening dva puta tjedno, u ukupnom trajanju od 10 tjedana. Prije i poslije ispitivanja, obje skupine su izmjerene upitnikom. Tri upitnika su korištena u ovoj studiji. Spielberger stait-trate Anxiety inventara (STAI-Y) (1970) za mjerenje anksioznosti, sa 40 pitanja, zatim Beck Depression Inventory (BDI), za procjenu depresije, sa 21 pitanjem, i konačno Perceived Stress Scale (PSS-14) (Cohen i sur. 1983), sa 14 pitanja za procjenu stresa. U ovoj studiji, valjanosti upitnika, pomoću Chronbach Alpha, utvrđene su kao 0,72, 0,81 i 0,63, respektivno. Nezavisni T-testovi i Multivarijatna analiza varijance su korišteni za analizu podataka. Rezultati studije su pokazali da su oni studenti koji su sudjelovali u aerobnom treningu dizajniranom od strane istraživača, imali manje stresa, stanja anksioznosti i depresije nego prije eksperimenta. To ukazuje na pozitivan učinak aerobnog treninga u tretiranom razdoblju na studente. Ovo pitanje postaje još važnije kada nema uočenih promjena u kontrolnoj skupini studenata, koji nisu sudjelovali u aerobnom treningu, s obzirom na stres, depresiju i anksioznost. Obzirom na rezultate istraživanja, čini se da je jedan od najkorisnijih načina da se današnji čovjek (žena) nosi sa stresom, depresijom i tjeskobom upravo sudjelovanje u vježbanju naročito u aerobnom.

Ključne riječi: aerobni trening, anksioznost, depresija, stres
