

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی یک دوره تمرین هوازی بر خودپنداره بدنی و عزت نفس پرستاران

محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 1، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سید رضا سعادت مهر - *University of Social Welfare and Rehabilitation Science*

نوروزی کیان - *University of Social Welfare and Rehabilitation Science*

ندا خالدی - *Department of Physiology, Kharazmi University, Tehran*

فرشته بخشیان - *University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil*

پوریا رضا سلطانی - *University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: برنامه ورزشی منظم می تواند بر سلامت جسمی و روانی تاثیرگذار باشد. پرستاران به خاطر شرایط کاری خاص، نیاز مبرمی به آمادگی جسمی و روانی مناسب دارند. هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر اجرای برنامه ورزشی هوازی بر خودپنداره بدنی و عزت نفس پرستاران است. روش: این مطالعه از نوع نیمه تجربی است که ۳۳ پرستار واجد شرایط از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه شاهد (۱۰ نفر) و مداخله (۲۳ نفر) قرار گرفتند. گروه مداخله به مدت هشت هفته، هفته ای سه جلسه برنامه ورزشی هوازی دریافت نمودند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه عزت نفس آیزنک و پرسشنامه خودپنداره بدنی می باشد که پس از تعیین اعتبار و پایایی مورد استفاده قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و روش های تحلیل کوواریانس، آزمون مجذور کای دو، تی مستقل و زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج نشان می دهد میانگین امتیاز خودپنداره بدنی نمونه های پژوهش در گروه مداخله در قبل (۷۴/۲۹۵±۷۴/۵۲) و بعد از مداخله (۱۳/۳۴۲±۶۰/۳۷) با یکدیگر تفاوت معنی داری داشتند (p<۰/۰۵) در حالی که میانگین امتیاز خودپنداره بدنی قبل (۴۰/۳۳۳±۸۸/۴۰) و بعد از مداخله (۳۳۸±۳۸/۳۸) در گروه شاهد تفاوت آماری معنی داری را نشان نداد. همچنین نتایج بیانگر آن بود که در میانگین عزت نفس قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله و شاهد تفاوت معنی داری دیده نشد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

Aerobic exercise, physical self-concept, self-esteem, nurses
ورزش هوازی، خودپنداره بدنی، عزت نفس، پرستار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1396752>

