

عنوان مقاله:

تمرینات تنفسی یوگا و اثربخشی آن بر دردهای مزمن و بهزیستی روان شناختی (مطالعه موردی: زنان ورزشکار شهرستان سمیرم)

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سیده طاهره موسوی راد - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور استان تهران

سیده الهه قائم مقامی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی، گرایش مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب

خلاصه مقاله:

تامین سلامتی اقشار مختلف جامعه یکی از مهمترین مسائل اساسی هر کشوری است. مطالعات نشان می دهد که علت اصلی ۴۰ درصد از ملاقات بیماران با پزشکان، درد است و یوگا به عنوان عامل تاثیرگذار برای تسکین دردها، بیماری ها و ناتوانی های مزمن مورد تایید قرار گرفته است. یوگا تنها یک روش ورزشی نیست که تاکید آن فقط بر پاره ای حرکات جسمانی باشد، بلکه یوگا باعث انضباط و هماهنگی نیروهای درونی فرد در مسیر رشد می گردد. در این بین، هدف پژوهش، اثربخشی تمرینات تنفسی یوگا بر درد مزمن و بهزیستی روان شناختی زنان ورزشکار شهرستان سمیرم است. این تحقیق از نوع پژوهش های شبه آزمایشی با طرح پیشآزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل همه ورزشکاران زن شهرستان سمیرم بود. نمونه شامل ۲۰ ورزشکار زن بود که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۶ جلسه هر هفته ۳ جلسه تمرینات تنفسی یوگا را دریافت کردند. ابزارهای این پژوهش پرسشنامه درد مزمن و بهزیستی روان شناختی بود. برای آزمون فرضیه ها از تحلیل آماری کواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که تمرینات تنفسی یوگا باعث کاهش درد مزمن و افزایش بهزیستی روان شناختی در زنان ورزشکار شده است. به دلیل تاثیرگذاری این روش توصیه می شود در جهت کاهش درد مزمن و افزایش بهزیستی روانی ورزشکاران در مراکز مختلف مراقبتی-درمانی از تمرینات تنفسی یوگا استفاده شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات تنفسی/یوگا/درد مزمن/بهزیستی روان شناختی/زنان ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1540688>

