

## عنوان مقاله:

بررسی تأثیر شش ماه تمرین یوگا بر اضطراب زنان سالمند غیر ورزشکار

## محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

فائزه مرادی - دانشجوی کارشناسی دانشگاه رازی

بهرام یوسفی - دانشیار دانشگاه رازی

داریوش شیخ الاسلامی - دانشیار دانشگاه کردستان

نسرين كهريزي - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه رازی

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: در دنیای امروز به ویژه در دو دهه اخیر گسترش اضطراب و نگرانی رو به افزایش است که در زندگی سالمندی با وجود قدرت تطابق و سازگاری کمتر، می تواند باعث عوارض وخیم و جبران ناپذیری در ابعاد سلامت آنان شود. یوگا یکی از مداخلات غیر دارویی است که برای کنترل اضطراب به کار می رود، این پژوهش با هدف کاهش میزان اضطراب زنان سالمند غیر ورزشکار، با استفاده از تمرینات منتخب یوگا انجام گرفت. روش بررسی: این مطالعه به روش نیمه تجربی، در کانون بازنشستگان شهر کرمانشاه انجام شد، که از میان کلیه زنان غیر ورزشکار این کانون با دامنه سنی 60-70 سال، تعداد 32 نفر دارای نمره اضطراب بالایی بودند که پس از همتا سازی نمرات در دو گروه 16 نفره مداخله و کنترل قرار گرفتند. مداخله شامل 6 ماه تمرین منتخب یوگا به صورت 3 جلسه 90 دقیقه ای در هفته بود که میزان اضطراب هر دو گروه قبل و پس از انجام مداخله اندازه گیری شد. ابزار گردآوری پرسشنامه اضطراب کتل بوده و جهت تجزیه تحلیل داده ها از آزمون تی و نرم افزار SPSS استفاده شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد در گروه تمرین میانگین نمرات از  $3/852 \pm 52/75$  به  $3/464 \pm 25/62$  تغییر یافته، ( $p < 0.05$ ) در حالیکه میانگین نمرات گروه کنترل 6 ماه پس از پیش آزمون تفاوت معنی داری را نشان نداده است. ( $p > 0.05$ ). نتیجه گیری: با توجه به نتایج این پژوهش می تواند اظهار داشت با تمرینات منظم و مداوم یوگا، امکان کاهش اضطراب در زنان سالمند وجود دارد.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، سالمندی، یوگا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194535>

