

## عنوان مقاله:

اثر بخشی انجام هشت هفته تمرینات پیلاتس بر افزایش هوش هیجانی زنان بزرگسال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

فریبا لسانی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

خدیجه صالحی - مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد و آموزش عالی جامی دانشگاه اصفهان

ایمان زکوی - دکترای فیزیولوژی گرایش تغذیه دانشگاه علوم پزشکی آبادان

## خلاصه مقاله:

توانمندی ها و شایستگی های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین کننده و تاثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه های گوناگون زندگی و شغلی به شمار می روند و یکی از عوامل تاثیرگذار بر این توانمندی ها سطح هوش هیجانی افراد می باشد. در این پژوهش که به صورت تجربی انجام گرفت، اثر بخشی هشت هفته تمرینات پیلاتس بر زنان بزرگسال آزمون می شود. به همین منظور از میان زنان مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی محلاتی، شاهد، آریا و مجد شهر نجف آباد نمونه گیری تصادفی انجام گرفت. طی آن 22 زن بزرگسال به صورت همگن به دو گروه تجربی ( $37.181 \pm 6.94$  سال)، ( $158.272 \pm 3.901$  سانتی متر قد)، ( $71.363 \pm 11.47$  کیلوگرم وزن) تقسیم شدند. گروه تجربی به صورت هشت هفته متوالی به انجام تمرینات پیلاتس پرداختند. (لازم به ذکر است گروه تجربی تمامی ورزشگاه های ذکر شده را شامل می شود و آزمودنی ها به میزان یکسان و بوسیله یک مربی یکسان به تمرین می پرداختند). برای سنجش سطح هوش هیجانی آزمودنی ها، پرسشنامه های هوش هیجانی شات و گلن در دو مرحله قبل (24 ساعت قبل از اولین تمرین) و بعد (24 ساعت پس از پایان آخرین جلسه تمرین) از تمرینات انجام گردید. داده های به دست آمده توسط نرم افزار SPSS مورد تحلیل و آزمون قرار گرفتند. ابتدا نرمال بودن داده ها و همگنی واریانس مراحل پیش آزمون و پس آزمون داده ها مورد تایید قرار گرفت. سپس با توجه به وجود بررسی یک متغیر وابسته و یک عامل مستقل در دو گروه، از آزمون های تی همبسته و تی مستقل برای یافتن تفاوت های میانگین نمرات به تفکیک گروه ها و به تفکیک مراحل آزمون، استفاده گردید. سطح معنی داری مولفه های خود آگاهی و مهارت های اجتماعی در آزمون هوش هیجانی گلن به ترتیب  $p=0.028$  و  $p=0.04$  و سطح معنی داری مولفه های ارزیابی هیجان و بهره برداری از هیجان در هوش هیجانی شات به ترتیب  $p=0.05$  و  $p=0.024$  می باشد و نشان می دهد هوش هیجانی زنان بزرگسال پس از هشت هفته انجام تمرینات پیلاتس افزایش معنی داری یافته است. لذا بمنظور افزایش هوش هیجانی زنان بزرگسال و متعاقب آن بهبود توانمندی ها و عملکرد فردی و اجتماعی تمرینات پیلاتس پیشنهاد و توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

هوش هیجانی شات، هوش هیجانی گلن، تمرینات پیلاتس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723637>



