



اولین همایش ملی مجازی اوقات فراغت

با شعار تفریحات سالم - شهر سالم

گروه علوم ورزشی

دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

اثربخشی تمرینات هاتایوگا و پیلاتس بر فشارخون، چاقی شکمی و کیفیت زندگی زنان کارمند دارای اضافه وزن

رویا هداوند میرزایی^۱، ناهید طالبی^{۲*}
۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه شاهد

۲- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد (نویسنده مسئول)

Effectiveness of Hatha yoga and Pilates Exercises on Hypertension, Abdominal Obesity and Quality of Life in Overweight Employed Women

Hadavand Mirzaei¹ Roya. Talebi, Nahid^{2*}

1- MSc in physical education, Shahed University, Tehran, Iran

2- Assistant Professor, Physical Education and Sport Sciences Department, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran

E-mail: talebi@shahed.ac.ir

*Corresponding Author: E-mail - nahidtalebiir@yahoo.com

چکیده

مقدمه: کاهش فعالیت بدنی و شیوع اضافه وزن و چاقی به ویژه در زنان، به تهدیدی جدی برای سلامتی در سراسر جهان تبدیل شده و باعث تخریب کیفیت زندگی و کاهش سطح سلامت جامعه می شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تمرینات هاتایوگا و پیلاتس بر فشارخون، چاقی شکمی و کیفیت زندگی زنان کارمند دارای اضافه وزن بود.

روش شناسی: در این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل، تعداد ۴۵ نفر از زنان کارمند دارای اضافه وزن، با دامنه سنی ۳۰ تا ۵۵ سال و شاخص توده بدنی ۲۵ - ۲۹/۹۹ کیلوگرم بر متر مربع به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه، تمرینات هاتایوگا، تمرینات پیلاتس و گروه کنترل قرار گرفتند. گروه‌های تمرین به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۷۵ دقیقه به تمرین پرداختند، گروه کنترل در معرض چنین مداخله ای قرار نگرفتند. قبل و بعد از مداخله مقیاس کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت توسط آزمودنی ها تکمیل و میزان چاقی شکمی (دور کمر و نسبت دور کمر به لگن) و فشارخون سیستولی و دیاستولی آزمودنی ها اندازه گیری شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس (آنکوا) و با سطح معناداری $P \leq 0.05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: تمرینات پیلاتس و هاتایوگا به طور معناداری در تنظیم فشارخون سیستول، دیاستول و بهبود کیفیت زندگی گروه های تمرین نسبت به گروه کنترل موثر بوده است. ولی روی چاقی شکمی (دور کمر و نسبت دور کمر به لگن) گروه ها تفاوت معناداری وجود نداشت.



اولین همایش ملی مجازی اوقات فراغت

با شعار تفریحات سالم – شهر سالم

گروه علوم ورزشی

دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

بحث و نتیجه گیری: هر دو نوع تمرینات پیلاتس و هاتایوگا به یک میزان در تنظیم فشارخون و ارتقاء کیفیت زندگی زنان کارمند دارای اضافه وزن موثر بوده و می توانند به عنوان روش های تمرینی مطمئن و کم هزینه به کار گرفته شوند.

واژه های کلیدی: پیلاتس، هاتایوگا، فشارخون، چاقی شکمی، کیفیت زندگی، زنان کارمند، اضافه وزن

منابع:

- 1- World Health Organization. Obesity and Overweight. Retrieved from. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>. (2018).
- 2- Gonçalves J T T, Silveira M F, Campos M C C, Costa L H R. Overweight and obesity and factors associated with menopause. *Ciencia & saude coletiva*. (2016); 21(4): 1145-1156.
- 3- Coutinho T, Goel K, De Sá DC, Carter RE, Hodge DO, Kragelund C, et al. Combining body mass index with measures of central obesity in the assessment of mortality in subjects with coronary disease: role of “normal weight central obesity”. *Journal of the American College of Cardiology*. (2013); 61(5):553-60.
- 4- Amirsasan R, Nikookheslat S, Dolgari Sharaf R. Effect of eight weeks of pilates training on some physical fitness variables in untrained overweight females. *J Rehab Med*. 2017;6(1):192-200.
- 5- Neumark-Sztainer D, MacLehose RF, WattsAW, Pacanowski CR, Eisenberg ME. Yoga and body image: Findings from a large population based study of young adults. *Body image*. (2018); 31(24): 69-75.