

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی مقایسه ای تاثیر ورزش آیروبیک و ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر ساکن
خوابگاه های علوم پزشکی دانشگاه تهران

اساتید راهنما:

دکتر زهرا بهبودی مقدم

دکتر ابراهیم خادم

استاد مشاور:

دکتر مهدی شهبازی

استاد مشاور آمار:

دکتر علی منتظری

پایان نامه جهت اخذ درجه ی کارشناسی ارشد در
رشته مامایی، گرایش جامعه نگر

نگارش: ژاله اشرف نژاد

بهمن ۱۳۹۳

چکیده:

عنوان: بررسی مقایسه ای تاثیر ورزش آیروبیک و ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه های علوم پزشکی دانشگاه تهران و موانع انجام ورزش در آنان

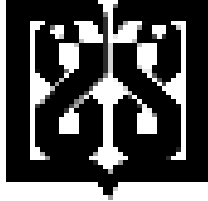
زمینه و هدف: عوامل مختلفی از جمله ورزش بر کیفیت زندگی افراد اثر می گذارند. بر اساس مرور متون، مطالعات محدودی مبنی بر بررسی تاثیر مقایسه ای ورزش آیروبیک و ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر وجود دارد. لذا هدف از مطالعه حاضر مقایسه تاثیر ورزش آیروبیک و ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران و موانع انجام ورزش در آنان می باشد.

روش تحقیق: این مطالعه از نوع مداخله ای نیمه تجربی بود که بر روی ۱۰۰ دانشجوی دختر از خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران، انجام شد. پس از تصادفی سازی خوابگاه ها، افراد داوطلب شرکت در مطالعه که سایر معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند، به صورت در دسترس انتخاب و به دو گروه مداخله (۳۲ نفر در گروه پیلاتس و ۳۴ نفر در گروه آیروبیک) و گروه کنترل (۳۴ نفر) تقسیم شدند. برای گروه مداخله پیلاتس، تمرینات به مدت ۸ هفته و هفته ای ۳ جلسه به مدت ۱ ساعت و شامل ۳ مرحله آماده سازی، تمرینات پیلاتس و آرام سازی انجام شد. تمرینات گروه آیروبیک نیز به مدت ۸ هفته، در هفته ۳ جلسه به مدت یک ساعت اجرا شد که همراه یک موزیک ورزشی مجاز از طریق دستگاه صوتی شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۳۵ دقیقه تمرینات آیروبیک و ۱۵ دقیقه برگشت به حالت اولیه بود. نمونه ها در گروه کنترل نیز در این مدت در هیچ برنامه تمرینی سازمان یافته و فعالیت ورزشی منظم شرکت نکردند. جهت تجزیه و تحلیل از نرم افزار SPSS-16 استفاده شد. ابزار به کار برده شده پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و SF-36 بود.

یافته ها: به دنبال بررسی نمرات عملکرد جسمانی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان شاخص کیفیت زندگی، در سه گروه مورد مطالعه قبل از مداخله، تفاوت آماری معناداری میان سه گروه برای عملکرد جسمانی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان مشاهده نشد. بعد از مداخله در مقایسه با قبل آن، میان سه گروه پیلاتس، آیروبیک و کنترل تفاوت معنادار آماری در میانگین نمرات عملکرد جسمانی ($P < .0001$)، عملکرد اجتماعی ($P < .0001$) و سلامت روان ($P < .0001$) وجود داشت که در هر سه خرده مقیاس نمرات مداخله ورزشی گروه پیلاتس نسبت به گروه آیروبیک برتری خود را نشان داد.

نتیجه گیری: بر اساس یافته های این مطالعه، دو ورزش پیلاتس و آیروبیک تاثیر مثبتی بر بهبود کیفیت زندگی افراد داشته است. لذا می توان ورزش را به عنوان یک روش موثر و آسان و کم هزینه جهت ارتقاء سلامتی و کیفیت زندگی افراد در نظر گرفت.

کلمات کلیدی: کیفیت زندگی، ورزش آیروبیک، ورزش پیلاتس



Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery

Comparison of the effect of aerobic exercise and pilates exercise on the quality of life of female students settling in the dormitories of Tehran University of Medical Sciences and barriers to exercise in them

Under Supervision of:
Dr Zahra Behboodi Moghadam
Dr Ebrahim Khadem
Dr Mehdi Shahbazi
Dr Ali Montazeri

A thesis submitted to the Graduate Studies Office
In Partial fulfillment of the requirement for
The degree of Master in the Medical Surgical in Nursing

By: Zhale Ashrafnezhad
February 2014

Abstract:

Background: Various factors, such as exercise could affect people's quality of life. There is a little investigation on examining the effects of aerobic exercise and pilates exercise on quality of life of female students.

Aim: The aim of this study was to compare the effect of aerobic exercise and pilates exercise on quality of life of female students living in the dormitories of Tehran University of Medical Sciences. The secondary objective of this was to investigate barriers that prevent young female students to exercise.

Material and Method: This was a quasi-experimental study. A sample of 100 female students living in dormitories of Tehran Medical Sciences were entered into the study. Participants were recruited according to the inclusion criteria and were divided into two intervention groups (32 cases in the pilates group and 34 cases in the aerobic group) and one control group (34 cases). The pilates group attended three sessions per week for 60 minutes for 8 weeks and included 3 stages of preparation, pilates exercise and relaxation. The aerobic group attended exercise training program three times per week for 60 minutes 8 weeks. The control group received no intervention during this period. Quality of life was measured using the short form health survey (SF-36).

Results: At baseline there were no significant differences among three groups for physical functioning, social functioning and mental health. After intervention comparing pre-intervention and post-intervention scores, there was significant differences among pilates, aerobic and control groups for physical functioning. ($p < 0.0001$), social functioning ($p < 0.0001$) and mental health ($p < 0.0001$).

Conclusions: The study findings suggest that both pilates and aerobic exercise have a positive effect on improving quality of life in young female adolescents. Indeed, exercise is a low cost, effective and easy way to be considered to improve health and quality of life.

Keywords: Pilates exercise; Aerobic exercise; Quality of Life