



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی و عملکرد جنسی  
زنان یائسه**

نگارش:

سحر زمانی احمد محمودی

استاد راهنما:

دکتر مریم دامغانیان

استاد مشاور:

دکتر فرناز فرنام

استاد مشاور آمار:

دکتر حمید حقانی

۱۳۹۸

## چکیده

### عنوان: بررسی تأثیر ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی و عملکرد جنسی زنان یائسه

**زمینه و هدف:** یائسگی به واسطه علائم و مجموعه عوارض خود بر کیفیت زندگی و عملکرد جنسی به عنوان جزء مهم آن تأثیر می‌گذارد. طیف وسیعی از روش‌های درمانی جهت کنترل این علائم وجود دارد. یکی از روش‌های غیر دارویی تغییر سبک زندگی و فعالیت بدنی است، لذا این مطالعه با هدف بررسی تأثیر ورزش پیلاتس بر کیفیت زندگی و عملکرد جنسی زنان یائسه انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه نیمه‌تجربی بر روی ۹۰ خانم یائسه ۶۰-۴۰ سال مراجعه‌کننده به دو مرکز بهداشتی درمانی شهر تهران انجام شد. در این مطالعه نمونه‌گیری به روش آسان و در دسترس و تا تکمیل تعداد نمونه‌ها در هر گروه بود. پرسشنامه SF۳۶ و شاخص عملکرد جنسی زنان FSFI در هر دو گروه پیش از مداخله و ۱۲ هفته بعد با پایان مداخله توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. در گروه مداخله، افراد در کلاس‌های ورزش پیلاتس (۶۰ دقیقه، ۲ بار در هفته به مدت ۱۲ هفته) شرکت و افراد گروه کنترل به فعالیت معمول خود ادامه دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ و برای مقایسه داده‌ها قبل و بعد از مداخله در هر گروه و نیز بین دو گروه از آزمون t زوجی و مستقل و ANCOVA استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج در پایان ۱۲ هفته مداخله تفاوت معنی‌داری در نمره کل کیفیت زندگی و شاخص عملکرد جنسی به جز در برخی خرده مقیاس‌ها را در گروه ورزش پیلاتس به نسبت گروه کنترل نشان می‌دهد ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش حاضر به مزیت نسبی تمرینات پیلاتس در تغییر و بهبود خرده مقیاس‌های شاخص کیفیت زندگی SF۳۶ و شاخص عملکرد جنسی زنان و لزوم توجه بیشتر به آن به عنوان یک راه‌کار درمانی موثر و فعالیت بدنی اشاره دارد.

**کلیدواژه‌ها:** ورزش پیلاتس، کیفیت زندگی، عملکرد جنسی، یائسگی



**Tehran University of Medical Sciences**  
**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**The Effect Of Pillates Exercise on Quality Of Life  
And Sexualy Function In Postmenopausal Women**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of  
Science (MSc) Degree  
in  
Midwifery**

**By**

**Sahar Zamani Ahmad Mahmodi**

**Supervisor**

**Dr. Maryam Damghaniyan**

**Consultant:**

**Dr. Farnaz Farnam**

**Statistical consultant:**

**Dr. Hamid Hghani**

## Abstract

Title: The effect of Pilates exercise on quality of life and sexual function in postmenopausal women

Introduction and aim: Menopause affects its quality of life and sexual function as an important component through its symptoms and complications. There are a wide range of treatments available to control these symptoms. One of the non-pharmacological methods is lifestyle change and physical activity, so this study aimed to the effect of Pilates exercise on quality of life and sexual function in postmenopausal women.

Method and material: This quasi-experimental study was performed on 90 postmenopausal women aged 40-60 years who referred to two health centers in Tehran. In this study sampling method is convenience and until the number of samples in each group was completed. SF36 questionnaire and FSFI Female sexual function index in both groups were completed by the participants before the intervention and 12 weeks after the end of the intervention. In the intervention group, subjects participated in Pilates exercise sessions (60 minutes, twice a week for 12 weeks), and the control group continued their routine activities. Data analysis were by SPSS 20 and paired and independent t-test and ANCOVA were used to compare data before and after intervention in each group.

Results: Results at the end of 12 weeks of intervention showed a significant difference in total score of quality of life and sexual function index except in some subscales in Pilates exercise group compared to control group ( $P < 0.05$ ).

Conclusion: The results of this study indicate the comparative advantage of Pilates exercises in changing and improving the SF36 Quality of Life Index and Female Sexual Function Index and need to pay more attention to it as an effective therapeutic strategy and physical activity.

Keywords: Pilates Exercise, Quality of Life, Sexual Function, Menopause

