

اثر تمرین یوگا بر مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر

تکتم امامی^۱، دکتر نصراله جوادیان صراف^۲

چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی اثر تمرین یوگا بر مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر است. به همین منظور، به روش تصادفی ساده، ۳۸ نفر از دانشجویان دختر غیرفعال دانشگاه فردوسی مشهد با دامنه سنی ۱۹-۲۵ سال که تجربه‌ای در انجام تمرین یوگا نداشتند، انتخاب و به طور تصادفی و به تعداد مساوی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌ها در گروه یوگا، به مدت ۱۰ هفته ۲ جلسه در هفته و ۶۰ دقیقه در هر جلسه، در برنامه تمرینی مشخص شرکت کردند و آزمودنی‌های گروه کنترل در این مدت در هیچ برنامه تمرینی سازمان‌یافته‌ای شرکت نداشتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خودتوصیفی بدنی (PSDQ) که از ۱۱ مؤلفه یا خرده‌مقیاس، شامل: سلامتی، چربی بدن، ظاهر بدن، هماهنگی، انعطاف پذیری، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، استقامت/آمادگی جسمانی، قدرت، خودپنداره بدنی عمومی و عزت‌نفس که در مجموع خودپنداره بدنی فرد را نشان می‌دهد، تشکیل شده، در دو نوبت شروع و پایان برنامه تمرین استفاده شد. این پرسشنامه در داخل کشور اعتباریابی شده است و در مطالعه آزمایشی که در پژوهش حاضر صورت گرفت، پایایی آن ۰/۹۴ محاسبه شد. به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در گروه تجربی و کنترل، ابتدا میانگین نمره‌های خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های آن، ناشی از تفاضل نمرات پیش‌آزمون از پس‌آزمون برای دو گروه محاسبه شد. آزمون t گروه‌های مستقل، نشان داد که بین میانگین خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های ظاهر بدن، هماهنگی، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، قدرت و عزت‌نفس در گروه‌های یوگا و کنترل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/05$). این نتایج، نشان داد که یک برنامه تمرین ۱۰ هفته‌ای در گروه یوگا، سبب افزایش خودپنداره بدنی و افزایش ادراک دانشجویان از ظاهر بدن، هماهنگی، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، قدرت و عزت‌نفس شده است. در مجموع می‌توان

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

۲. استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

نتیجه گرفت که تمرین و فعالیت بدنی، می‌تواند سبب تغییر و بهبود مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی شود. لذا، پیشنهاد می‌شود که اثر سایر روش‌های تمرینی و همچنین اثرات تعاملی ترکیب انواع تمرینات با یکدیگر مورد بررسی قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: یوگا، خودتوصیفی بدنی و دانشجویان دختر