

## اثر تمرین یوگا بر مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر

تکتم امامی<sup>۱</sup>، دکتر نصرالله جوادیان صراف<sup>۲</sup>

### 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 سازمان یافته‌ای شرکت نداشتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خودتوصیفی بدنی (PSDQ) که از ۱۱ مؤلفه یا خرد مقیاس، شامل: سلامتی- چربی بدن، ظاهر بدن، هماهنگی، انعطاف پذیری، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، استقامت/آمادگی جسمانی، قدرت، خودپنداره بدنی عمومی و عزت نفس 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، پایابی آن ۹۴٪ محاسبه شد. به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در گروه تجربی و کنترل، ابتدا میانگین نمره‌های خودپنداره بدنی و خرد مقیاس‌های آن، ناشی از تفاضل نمرات پیش‌آزمون از پس آزمون برای دو گروه محاسبه شد. آزمون  $t$  گروه‌های مستقل، نشان داد که بین میانگین خودپنداره بدنی و خرد مقیاس‌های ظاهر بدن، هماهنگی، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، قدرت و عزت نفس 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 ادرارک دانشجویان از ظاهر بدن، هماهنگی، لیاقت ورزشی، فعالیت بدنی، قدرت و عزت نفس شده است. در مجموع می‌توان

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی 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

## رشته تحصیلهای دختر

### پژوهش‌های علی‌چاه، پیغمبری و پیغمبری

#### مقدمه

اصولی‌ترین اندیشه‌دانانی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌اند این است که خودتوصیفی بدنی، پیغمبری و پیغمبری متشکله است. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو متوجه این دو مفهوم را در این دو متوجه می‌دانند. این اندیشه‌دانان این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.

روزگار امروزی می‌باشد و خوبی و نیازی برای تحقیق این اندیشه‌دانان وجود دارد. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.

در این پژوهش مقایسه بین (DMS) (DMS) و (DMS) (DMS) می‌باشد. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند. این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.

این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.

این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.

این اندیشه‌دانان معتقدند که این دو مفهوم را با توجه به این دو مفهوم می‌دانند.