



## تأثیر هفته پرتکل ترمینی یوگا بر میزان عزت نفس بانوان سالمند استان خراسان شمالی

مهتاب فیروزه<sup>۱</sup>، دکتر مهرداد فتحی<sup>۲</sup>، نیره رحیمی<sup>۱</sup>



**مقدمه:** سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به عزت نفس و فعالیت های جسمی بسیار مهم است که نباید مورد غفلت قرار گیرد. با توجه به اهمیت ارتقاء سلامت سالمندان و ضرورت توجه به مولفه های ارتقای سلامت از جمله فعالیت جسمانی و بالا بردن عزت نفس، این مطالعه باهدف بررسی تأثیر هفته پرتکل ترمینی یوگا بر میزان عزت نفس بانوان سالمند استان خراسان شمالی انجام شد.

**مواد و روش ها:** پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه تجربی و از نظر هدف کاربردی می باشد، جامعه آماری پژوهش حاضر را ۵۰ نفر از سالمندان استان خراسان شمالی با دامنه سنی 60-75 سال تشکیل می دادند، که به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل N=25 تقسیم شدند. گروه تجربی هفته (هفته ای ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه) پرتکل ترمینی یوگا را اجرا کردند، و گروه کنترل به مدت هفته استراحت کردند. برای تعیین میزان عزت نفس از هر دو گروه به صورت پیش آزمون و پس آزمون از پرسشنامه مقیاس اندازه گیری عزت نفس رزنبرگ استفاده شد. برای مقایسه متغیرها و نتایج درون گروهی از آزمون T-TEST همبسته و برای مقایسه میانگین های بین گروهی از T-TEST مستقل و نرم افزار SPSS16 با مقدار آلفا برابر ۰.۰۵ مورد استفاده قرار گرفت.

**یافته های تحقیق:** میانگین سنی آزمودنی ها  $67 \pm 4.05$  سال بود، مقایسه میانگین نمرات عزت نفس گروه تجربی قبل و بعد از هفته انجام پرتکل ترمینی یوگا تفاوت معنی داری داشت. ولی مقایسه میانگین نمرات عزت نفس گروه کنترل قبل و بعد از هفته استراحت تفاوت معنی داری نداشت. مقایسه عزت نفس بین دو گروه تجربی و کنترل نیز با آلفای برابر ۰.۰۵ اختلاف معنی داری وجود داشت.

**بحث و نتیجه گیری:** انجام فعالیت های ورزشی منظم در قالب یک پرتکل ترمینی یوگا در افزایش عزت نفس سالمندان مؤثر می باشد و به عنوان یک روش بی خطر، کم هزینه و بدون عارضه برای ارتقاء سلامت سالمندان توصیه می شود.

**کلید واژه:** یوگا، عزت نفس، سالمند

<sup>۱</sup> استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه پردیس تحصیلات تکمیلی علوم و تحقیقات خراسان شمالی