

اثرات ۱۲ هفته تمرینات منتخب سیکلیک یوگا بر کیفیت زندگی زنان میانسال مبتلا به دیابت نوع ۲

مهرعلی رحیمی^۱، سیده سولماز مهدیون^۲، زهرا بیات^۳، هانیه دهقان^۴، مایا ماچاوه^۴، فرزانه کرمی^۵

۱- دکتری حرفه‌ای، گروه علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۲- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

۳- دکتری، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پردیس بین‌المللی کیش دانشگاه تهران، تهران، ایران

۴- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشگاه ساویریبای فوله پونا، پونا، هندوستان

۵- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

سیده سولماز مهدیون: mjavadra@yahoo.com

چکیده

هدف: دیابت نوع ۲ یک اختلال متابولیک مزمن و چندعاملی است که می‌تواند منجر به مرگ و میر زودرس، عوارض و بار اقتصادی جدی گردد. دیابت نوع ۲ تأثیر عمده‌ای بر کیفیت زندگی بیماران دارد که این امر عمدتاً ناشی از افزایش ناراحتی جسمی، کاهش فعالیت و وضعیت فیزیکی آن‌ها است. تمرین‌های ذهنی-جسمی مانند یوگا، مزایای زیادی از جمله بهبود آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی را به همراه دارد. هدف این مطالعه ارزیابی اثربخشی یوگای سیکلیک بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. مواد و روش‌ها: این مطالعه نیمه تجربی با تأیید کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، روی ۴۲ زن ۴۰-۶۰ ساله مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام گردیده و آن‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه یوگا یا کنترل قرار گرفتند. گروه یوگا به مدت ۱۲ هفته، سه جلسه در هر هفته، و در هر جلسه ۵۰ تا ۹۰ دقیقه تمرینات سیکلیک یوگا را انجام دادند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی-SF-36 جمع‌آوری و با استفاده از آزمون واریانس یک‌طرفه و تی‌زوجی در نرم‌افزار SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج بین دو گروه یوگا و کنترل پس از مداخله در تمام ابعاد کیفیت زندگی به جز متغیرهای انرژی/خستگی و عملکرد اجتماعی ($p \leq 0.05$) تفاوت معنی‌داری را نشان داد. همچنین یافته‌ها بیان‌گر افزایش معنی‌داری در تمام ابعاد کیفیت زندگی ($p \leq 0.05$) به جز متغیرهای انرژی و عملکرد اجتماعی ($p > 0.05$) در گروه یوگا در پس‌آزمون نسبت به قبل از آزمون بود. به علاوه، ما تفاوت معنی‌داری را در گروه کنترل در هیچ‌یک از ابعاد کیفیت زندگی ($p > 0.05$) به جز عملکرد فیزیکی و درد پس از مداخله شاهد نبودیم.

نتیجه‌گیری: یافته‌های ما نشان داد تمرینات سیکلیک یوگا چنانچه به‌طور منظم اجرا شود می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به دیابت کمک کند و این که یوگا می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر و ایمن جهت بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد استفاده قرار بگیرد. به همین علت بهتر است استفاده از آن رواج بیشتری یابد.

واژه‌های کلیدی: سیکلیک یوگا، کیفیت زندگی، دیابت نوع ۲



The Effect of 12-Week Selective Cyclic Yoga on quality of life among Middle-Aged Women with Type 2 Diabetes

Mehrali Rahimi (M.D)¹, Seyedeh Soolmaz Mahdioun (M.D)^{*2}, Zahra Bayat (Ph.D)³, Hanieh Dehghan (MS.c)², Maya Machawe (MS.c)⁴, Farzaneh Karami (MS.c)⁵

1- M.D, Department of Medical Sciences, Medical Sciences University of Kermanshah, Kermanshah, Iran

2- MSc, Department of Sports Science, Payam-e-Noor University, Tehran, Iran

3- Ph.D, Department of Sports Science, Kish International Campus, University of Tehran, Tehran, Iran

4- MSc, Department of Sports Science, Savitribai Phule University of Pune, Pune, India

5- MSc, Department of Sports Science, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran

Seyedeh Soolmaz Mahdioun: mjavadra@yahoo.com

Introductions: Type 2 diabetes (T2DM) is a chronic and multifactorial metabolic disorder that can lead to premature mortality, morbidity, and grave economic burden. T2DM significantly affects patients' quality of life (QoL) by causing bodily discomfort, decreasing activity, and reducing their physical well-being. Mind-body practices, such as yoga, exhibit many health benefits, including improving physical fitness and quality of life. The object of this study was to evaluate the efficacy of yoga on QoL among females with T2DM.

Methods and Materials: This quasi-experimental study was approved by the ethical committee of Kermanshah University of Medical Sciences and conducted on 42 females with T2DM aged 40-60 years. The participants were randomly assigned to yoga or control groups. Patients in the yoga group performed 50-90 minutes of exercise three times a week for 3 months. Data were gathered using the SF-36 questionnaire at baseline and after 3 months, and they were analyzed using the one-way ANOVA and paired t-test in the SPSS-24.

Results: There were significant differences between the yoga and control groups after the intervention in all sf-36 dimensions ($p \leq 0.05$) except for the energy/ fatigue and social functioning variables ($p > 0.05$). The results also showed that there was a significant increase in all sf-36 ($p \leq 0.05$) except energy and Social functioning variables ($p > 0.05$) in the cyclic yoga group from the pre-test to the post-test. Moreover, there were no significant differences in all sf-36 dimensions ($p > 0.05$) except physical functioning and pain in the control group after the intervention.

Conclusion: Our findings revealed that regular cyclic yoga practice helps to enhance overall QoL in women with T2DM. Yoga can be used as an effective and safe method to improve QoL in patients with T2DM and should be encouraged more extensively.

Keywords: Cyclic Yoga, Quality of Life, Type 2 Diabetes

