تأثیر ۳ ماه تمرینات منتخب سیکلیک یوگا بر سلامت عمومی زنان میانسال دارای اضافه وزن

مهرعلی رحیمی[۱]، سیده سولماز مهدیون[۲*]، زهرا بیات[۳]، هانیه دهقان[۲]، مایا ماچاوه[۴]، سحر نظری آرا[۵]

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

۲- کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

۳- دکتری، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه پردیس بین‌المللی کیش دانشگاه تهران، تهران، ایران

۴- کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه ساویتریبای فوله پونا، پونا، هندوستان

۵- کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

سیده سولماز مهدیون: mjavadra@yahoo.com

چکیده

هدف: چاقی یک اختلال متابولیک است که ارتباط قوی با بروز بیماری‌های مزمن داشته و افراد دارای اضلافه وزن از سلامت عمومی ضعیفی برخوردار هستند. اگرچه برخی مطالعات از گنجاندن یوگا در برنامه کاهش وزن برای درمان چاقی یا اضافه وزن حمایت می‌کنند، اما مطالعات محدودی وجود دارد که به‌طور ویژه به بررسی نشان‌گرهای سلامت در زنان دارای اضافه وزن به‌عنوان پیامد اولیه و بدون توجه به کاهش وزن بپردازد. مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر یوگای سیکلیک بر سلامت عمومی زنان میانسال دارای اضافه وزن به انجام رسید.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه نیمه‌تجربی که توسط کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه تأیید شد، ۴۲ زن دارای اضافه وزن (۶۰-۴۰ سال، شاخص توده بدنی≤۲۵) به‌طور تصادفی و مساوی در دو گروه مداخله یا کنترل قرار گرفتند. یوگای سیکلیک سه‌بار در هفته به‌مدت ۳ ماه توسط گروه مداخله اجرا شد. سلامت روان، قبل و بعد از مداخله یوگا با پرسش‌نامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ-28) ارزیابی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در پس‌آزمون بیشترین بهبودی در متغیرهای اضطراب، اختلال خواب، عملکرد اجتماعی و سلامت عمومی در گروه مداخله ایجاد شد ($p\geq۰/۰۵$). درحالی‌که در متغیرهای نشانگان جسمانی و افسردگی بهبود معنی‌داری مشاهده نشد ($p<۰/۰۵$). هم‌چنین مقایسه تغییرات میانگین نمرات سطح سلامت عمومی قبل و بعد از مداخله در دو گروه تفاوت معنی‌داری را نشان داد ($p\geq۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: این یافته‌ها از اهمیت یوگای سیکلیک به‌عنوان یک استراتژی درجهت بهبود سلامت عمومی، وضعیت جسمی، روانی و عملکرد اجتماعی زنان چاق حمایت می‌کند. به همین علت اجرای منظم یوگای سیکلیک یکی از عوامل مهمی است که بر سلامت عمومی زنان چاق تأثیرگذار است.

واژه‌های کلیدی: سیکلیک یوگا، سلامت عمومی، اضافه وزن

[Downloaded from koomeshjournal.semums.ac.ir on 2024-05-11]

The Effect of 3-Month Selective Cyclic Yoga on General Health of Overweight Middle-Aged Women

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], Sahar Nazari Ara (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, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Seyedeh Soolmaz Mahdioun: mjavadra@yahoo.com

Introductions: Obesity is a metabolic disorder strongly associated with chronic medical problems that lead to poor health. While some studies suggest that incorporating yoga into a weight-loss program may be beneficial for treating obesity or being overweight, there are only a few studies that focus specifically on overweight women and examine health markers as the primary outcome, regardless of weight loss. The present study aimed to assess the effect of cyclic yoga on general health among overweight women.

Methods and Materials: In this quasi-experimental study, 42 overweight women (40-60 years, BMI≥25) were equally and randomly divided into the intervention or control groups. A yoga intervention was conducted three times a week for three months. To measure the effects on mental health, the 28-item General Health Questionnaire (GHQ-28) was used to assess participants before and after the intervention. The ethical committee of Kermanshah University of Medical Sciences approved this study.

Results: The results showed that the intervention group who practiced cyclic yoga had significant improvements in their anxiety, sleep disorder, social function, and general health dimensions of GHQ-28 in the post-test ($p \leq 0.05$). However, no significant improvement was observed in the Somatic symptoms and Depression symptoms variables ($p > 0.05$). Additionally, there was a significant difference ($p \leq 0.05$) in the mean general health level scores before and after intervention between the two groups.

Conclusions: These findings support cyclic yoga as a potential strategy for improving overweight women's general health, physical and mental status, and social function. Therefore, regular cyclic yoga is one of the critical factors influencing general health among overweight women.

Keywords: Cyclic Yoga, General Health, Overweight

[Downloaded from koomeshjournal.semums.ac.ir on 2024-05-11]