

تأثیر ورزش هوازی بر نگرش زنان در مورد تصویر بدنی

ساره زرشناس^۱، اشرف کربلایی نوری^۲، سید علی حسینی^۳، مهدی رهگذر^۴، *رضا سیدنور^۵، نهاله مشتاق^۶

چکیده

هدف: فشارهای اجتماعی نشأت گرفته از افزایش علاقمندی به لاغری و نظرات گسترده در مورد ساختار بدن باعث شده است که نارضایتی از بدن در میان زنان که می‌تواند منشأ کاهش عزت نفس، افسردگی و سایر اختلالات باشد، بسیار شایع شود. هدف از انجام این مطالعه، بررسی تأثیر ورزش هوازی کوتاه مدت بر جنبه‌های مختلف نگرش تصویر بدنی در زنان بزرگسال می‌باشد.

روش بررسی: در این پژوهش مداخله ای و شبه تجربی، از طریق نمونه گیری در دسترس، ۸۲ نفر از زنان بزرگسال (۱۸ تا ۴۵ سال)، از میان ۱۵۰ نفر از مراجعان به باشگاه‌های گل و انقلاب شهر تهران با توجه به همسان سازی و در نظر داشتن معیارهای ورود و خروج (عدم شرکت در انواع ورزش در ۳ ماه گذشته، عدم ابتلا به اختلالات جسمی و وجود نگرش منفی در مورد تصویر بدنی) انتخاب شده و به صورت تصادفی تعادلی به دو گروه مداخله و کنترل تخصیص یافتند. جمع آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه جمعیت‌شناختی و پرسشنامه چند بعدی نگرش فرد در مورد بدن خود (MBSRQ) انجام شد. گروه مداخله به مدت ۴ هفته و هفته ای ۳ روز به مدت ۱ ساعت در ورزش هوازی شرکت کردند. داده‌های حاصل با آزمون‌های تی مستقل و زوجی و مجذور خی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: مقایسه دو گروه بعد از مداخله، حاکی از وجود اختلاف معنادار بین آنها در خرده‌مقیاس‌های ارزیابی از ظاهر ($P < 0/001$)، آگاهی از ظاهر ($P < 0/001$)، آگاهی از احساس سلامت جسمانی ($P = 0/003$) و آگاهی از احساس بیماری ($P = 0/002$) بود، ولی در مورد خرده‌مقیاس‌های ارزیابی از تناسب جسمانی ($P = 0/141$)، آگاهی از تناسب جسمانی ($P = 0/888$)، ارزیابی از احساس سلامت جسمانی ($P = 0/072$)، رضایت از بخشهای مختلف بدن ($P = 0/082$)، مشغولیت فکری با اضافه وزن ($P = 0/167$) و ارزیابی وزن ($P = 0/156$) بین دو گروه اختلاف معناداری وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: دوره‌های کوتاه مدت ورزش هوازی در بهبود برخی ابعاد نگرش تصویر بدنی در زنان بزرگسال مؤثر بوده و می‌تواند به عنوان یک ابزار درمانی در کاردرمانی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: ورزش هوازی / تصویر بدنی / نارضایتی از بدن / نگرش زنان

- ۱- کارشناس ارشد کاردرمانی روان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۲- دانشجوی دکترای کاردرمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۳- دکترای کاردرمانی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۴- دکترای آمار حیاتی، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۵- پزشک، پژوهشگر و مدرس دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۶- دکترای روانشناسی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۶/۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۱۰/۱۳

*آدرس نویسنده مسئول:

تهران، اوین، بلوار دانشجو، بن بست کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفن: ۲۲۱۸۰۰۸۲

*E-mail: reza.seyednour@gmail.com