

تأثیر ۸ هفته تمرین پیلاتس بر سلامت روانی زنان نجات یافته از سرطان سینه با پیگیری یک ماهه

سولماز بابائی بناب^۱، لیلی علیزاده^۲

۱-استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

۲-دکتری یادگیری حرکتی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

چکیده

سرطان سینه شایع ترین سرطان زنان می باشد که جنبه های مختلف سلامت فردی را از جمله سلامت روان به مخاطره می اندازد. این مطالعه به بررسی تأثیر ۸ هفته تمرین پیلاتس بر سلامت روانی زنان نجات یافته از سرطان سینه با پیگیری یک ماهه می پردازد.

جامعه آماری این پژوهش زنان میانسال نجات یافته از سرطان سینه در شهرستان ارومیه بودند که از این میان تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه کنترل، ۲۰ نفر گروه تجربی) به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه (تمرین پیلاتس) به فعالیت ورزشی پرداختند. ابزار پژوهش پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ-۲۸) گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد اندازه گیری های نمره سلامت روانی در سه زمان تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی، بین نمره های عامل (پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری) در نشانه های سلامت روانی تفاوت معناداری بدست آمد ($p < 0/01$). به طور کلی می توان نتیجه گرفت که برای اثربخشی فعالیت ورزشی بر سلامت روانی زنان نجات یافته از سرطان سینه باید این تمرینات به صورت منظم در برنامه روزانه این افراد طراحی شوند.

کلیدواژه ها: سرطان سینه، سلامت روان، تمرینات پیلاتس