



مقایسه اثر تمرینات ایروبیکی و مقاومتی بر کیفیت زندگی و تنظیم رفتار ورزشی زنان غیر ورزشکار

*ساناز لرکی^۱، زهرا هژبرنیا^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر، شوشتر، خوزستان، ایران

(*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر، شوشتر، خوزستان، ایران

*Email: (s.larki.97@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: تحقیق حاضر با هدف مقایسه اثر تمرینات ایروبیکی و مقاومتی بر کیفیت زندگی و تنظیم رفتار ورزشی زنان غیر ورزشکار طراحی و اجرا شد.

روش کار: جامعه آماری تحقیق را کلیه زنان غیر ورزشکار ۳۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به باشگاه بدنسازی، آمادگی جسمانی و ایروبیکی صنایع فولاد شهر اهواز تشکیل دادند که از این میان ۴۵ نفر با احراز شرایط به عنوان نمونه تحقیق انتخاب و پس از پیش آزمون به سه گروه مساوی، ۱- گروه تمرین ایروبیکی (۱۵ نفر) ۲- گروه تمرین مقاومتی (۱۵ نفر) و ۳- گروه کنترل (۱۵ نفر) دسته بندی شدند. پس از پیش آزمون دو گروه تمرین ایروبیکی و تمرین مقاومتی به مدت ده هفته و سه جلسه در هفته به انجام تمرین پرداختند و گروه کنترل هیچ گونه تمرین ورزشی ای انجام نداد. سپس پس آزمون با حضور آزمودنی‌های سه گروه اجرا شد. ابزار گرد آوری این تحقیق پرسشنامه کیفیت زندگی (QOL) و پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی (۲-BREQ) بود.

یافته ها: ده هفته تمرین ایروبیکی بر کیفیت زندگی ($P=0/001$) و تنظیم رفتار ورزشی ($P=0/001$) زنان غیر ورزشکار تاثیر دارد. همچنین مشاهده شد که ده هفته تمرین مقاومتی بر کیفیت زندگی ($P=0/001$) و تنظیم رفتار ورزشی ($P=0/011$) زنان غیر ورزشکار تاثیر معناداری دارد. تمرین ایروبیکی باعث افزایش بیشتری در سطح کیفیت زندگی نسبت به تمرین مقاومتی شد اما در تنظیم رفتار ورزشی تفاوتی بین دو گروه دیده نشد ($P=0/278$). میان کیفیت زندگی و تنظیم رفتار ورزشی زنان غیرورزشکار رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($P=0/001$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج می توان گفت اگرچه انجام دو نوع تمرین ایروبیکی و مقاومتی برای ارتقای کیفیت زندگی و تنظیم رفتار ورزشی زنان سودمند است اما تمرین ایروبیکی اثرات مثبت بیشتری دارد.

کلید واژه ها: کیفیت زندگی، تنظیم رفتار ورزشی، تمرین ایروبیکی، تمرین مقاومتی، زنان غیر ورزشکار.