

# بررسی مقایسه‌ای دو شیوه تمرینی یوگا و پيلاتس بر کمردرد، شاخص های منتخب آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و میزان ناتوانی عملکردی و کیفیت زندگی در زنان مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن

صدیقه جلوه قاضیانی \*، 61،

1395-10-6

هدف از پژوهش حاضر مقایسه‌ی دو شیوه تمرینی یوگا و پيلاتس بر میزان کمردرد، شاخص های منتخب آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی، میزان ناتوانی عملکردی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن بود. در این پژوهش نیمه تجربی، 30 زن با میانگین سنی تا  $2/3 \pm 3/38$  سال به طور داوطلبانه شرکت کردند، که به صورت تصادفی به سه گروه 10 نفره ی تمرینات یوگا، تمرینات پيلاتس و گروه کنترل تقسیم شدند. شرکت کنندگان در هر دو گروه تمرین یوگا و پيلاتس به مدت 8 هفته، هفته ای سه جلسه یک ساعته به تمرین ورزشی پرداختند. قبل و پس از اتمام تمرینات وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن، تعادل (تست لک لک)، انعطاف پذیری (تخته انعطاف پذیری)، توان هوازی (تست راک پورت) و میزان کمردرد (پرسشنامه درد کیوبک)، ناتوانی عملکردی (پرسشنامه اوسستری) و کیفیت زندگی (پرسشنامه SF-12) بیماران اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف، آزمون t همبسته، آزمون کوواریانس یک راهه و نرم افزار آماری SPSS نسخه 21 استفاده شد. سطح معنی داری 05/0 در نظر گرفته شد. در مقایسه بین گروهی میزان کاهش وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن و بهبود تعادل، انعطاف پذیری و توان هوازی و کاهش میزان ناتوانی عملکردی و کمردرد و نیز بهبود کیفیت زندگی در هر دو گروه تمرین یوگا و پيلاتس در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی دار بود ( $P < 001/0$ ). که در این میان تنها میزان انعطاف پذیری در گروه تمرینات پيلاتس افزایش معنی داری در مقایسه با گروه یوگا داشت و در سایر متغیرها بین دو گروه تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد ( $P < 05/0$ ). نتایج این تحقیق نشان داد که احتمالاً هر دو شیوه تمرین پيلاتس و یوگا اثر مشابهی بر شاخص های منتخب ترکیب بدن و آمادگی جسمانی، تسکین کمردرد، کاهش ناتوانی عملکردی و بهبود کیفیت زندگی دارند.

کلمات کلیدی : کلید واژه: یوگا، پيلاتس، ترکیب بدن، ناتوانی عملکردی، آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی