

سابقه و هدف: یوگا به عنوان نوعی ورزش برای بهبود وضع سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و ارتقا احساس سلامتی افراد سالم در آموزش های پزشکی جامعه نگر مد نظر قرار گرفته است. تحقیق حاضر با هدف بررسی اثر هشت هفته تمرینات ساتیاناندا یوگا و آیینگر یوگا بر عملکرد ریوی زنان میانسال انجام شد.

روش بررسی: در این تحقیق نیمه تجربی ۳۰ زن با میانگین سنی ۳۵ سال به طور تصادفی از بین اعضای باشگاه های روان و سلامت به عنوان نمونه آماری انتخاب و به سه گروه کنترل، تمرین سبک ساتیاناندا و تمرین آیینگر تقسیم شدند. قبل از شروع دوره تمرینات منتخب یوگا شاخص های تنفسی که شامل ظرفیت حیاتی اجباری، حجم بازدمی با فشار در ثانیه اول و نسبت ۲۵ درصد حداکثر شدت جریان تنفسی بر ظرفیت حیاتی اجباری توسط دستگاه اسپرومتری اندازه گیری شد. پس از هشت هفته تمرینات ساتیاناندا یوگا و آیینگر یوگا آزمون عملکرد ریوی از تمامی آزمودنی ها گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آزمون های آماری t وابسته، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. ($p=0/05$)

یافته ها: نشان داد که هشت هفته تمرینات ساتیاناندا یوگا و آیینگر یوگا اثر یکسانی بر ظرفیت حیاتی اجباری، حجم بازدمی با فشار در ثانیه اول و نسبت ۲۵ درصد حداکثر شدت جریان تنفسی بر ظرفیت حیاتی اجباری دارد و منجر به افزایش نسبت حجم بازدمی با فشار در ثانیه اول بر ظرفیت حیاتی ($p=0/007$) نسبت به گروه کنترل گردید. همچنین نتایج این نشان داد هشت هفته تمرین ساتیاناندا یوگا منجر به افزایش نسبت حجم بازدمی با فشار در ثانیه اول بر ظرفیت حیاتی ($p=0/007$) نسبت به گروه کنترل گردید.

نتیجه گیری: هشت هفته تمرینات ساتیاناندا یوگا و آیینگر یوگا اثر یکسانی بر عملکرد ریوی زنان دارد، و تمرینات یوگا موجب بهبود عملکرد ریوی می شود.