

## تأثیر یک دوره فعالیت بدنی ایروبیکی و یوگا بر خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار سال ۱۳۹۲

کبری آیتی نسب<sup>۱</sup>، دکتر محمدرضا اسماعیل زاده<sup>۲</sup>، سعیده سنگ سفیدی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

<sup>۲</sup> مربی تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

<sup>۳</sup> استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

نشانی نویسنده مسول: دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، گروه تربیت بدنی، کبری آیتی نسب

E-mail: mayati\_99@yahoo.com

وصول: ۹۲/۱۱/۹، اصلاح: ۹۲/۱۱/۲۵، پذیرش: ۹۲/۱۱/۲۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** در دهه اخیر با توجه به افزایش استرس‌های شغلی اهمیت ورزش در ادارات و سازمان‌ها افزایش یافته است، زیرا همه افراد درجاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار احساس می‌کنند. بر این اساس، هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات ایروبیکی و یوگا بر خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** روش نیمه تجربی و جامعه آماری شامل ۸۵۰ نفر از کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال ۱۳۹۱، که از بین آن‌ها ۵۷ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و در سه گروه (۱۹ نفره) تمرینات مربوط به ایروبیکی و یوگا به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه برگزار گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه استاندارد خودکارآمدی عمومی (GSE) شوارزر است. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تعقیبی توکی و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین گروه تمرینات یوگا و کنترل در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P=0/062$ ) در صورتی که این تفاوت بین گروه ایروبیکی و کنترل ( $P=0/035$ ) و هم‌چنین بین گروه‌های یوگا و ایروبیکی، معنی‌دار نبود ( $p=0/002$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات ایروبیکی باعث بهبود معنی‌دار در خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی نمی‌شود. هم‌چنین نشان داد که برنامه تمرینی یوگا باعث افزایش خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی می‌شود.

**واژگان کلیدی:** ایروبیکی؛ یوگا؛ خودکارآمدی

### مقدمه

تمرکز یابد (۱). درک تغییر و تحولات و رابطه آن با آموزش بیانگر این نکته اساسی است که نیروی انسانی باید خلاقیت، حیات و پویایی را به سازمان تزریق نماید که این امر مستلزم داشتن نیروی انسانی سالم و پویا

مهم‌ترین ثروت هر جامعه برای توسعه پایدار، نیروی انسانی آن جامعه می‌باشد و هر تلاشی که در راستای توسعه انجام شود باید بر فعالیت نیروی انسانی

می‌باشد (۲). فعالیت بدنی یک رفتار انسانی چند بعدی است که احتمالاً شامل رفتارهای متعددی مانند بازی کردن، انجام کارهای عادی روزمره، ورزش‌های سازماندهی شده و تمرینات ورزشی می‌باشد و به عنوان یک حوزه مهم برای ارتقاء سلامت نسبت به عوامل دیگر ارجحیت دارد (۳). یک سری از تمرینات سازماندهی شده ورزشی، تمرینات ایروبی و یوگا می‌باشد. تمرینات ایروبی حرکات ریتمیک و متناوب عضلانی است که ضربان قلب و تنفس را در مدت زمان خاصی بالا می‌برد و در قالب معین در سیستم هوایی انجام می‌گیرد (۴). هدف تمرینات ایروبی، رسیدن به یک تعادل جسمانی، بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است، البته تنها راه اثرگذاری آن، تمرینات منظم و مداوم می‌باشد (۴). تمرینات یوگا سلامتی را در حیطه جسم و ذهن افزایش داده و موجب توانمندی و نیروی حیات فزاینده، انعطاف پذیری، تعادل و آرامش فرد می‌شود (۵).

در حال حاضر بسیاری از مدل‌های ادراکی رفتاری مرتبط با سلامتی، خودکارآمدی را به عنوان عامل اثر گذار بر پذیرش، حفظ و تغییر رفتار مرتبط با دامنه وسیعی از رفتارهای بهبود سلامتی مانند پرداختن به فعالیت بدنی منظم و سایر فعالیت‌های اجتماعی در نظر می‌گیرند (۶). خودکارآمدی بر این فرض مبتنی است که باور افراد در مورد توانایی‌ها و استعدادهاشان اثرات مطلوبی بر اعمال آنها دارد و مهم‌ترین عامل تعیین کننده رفتار است. خودکارآمدی، بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف موثر است و نحوه‌ی مواجهه با موانع و مشکلات را تعیین می‌کند (۷). احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس شادمانی مهم و ضروری است، اما این خودکارآمدی باید در حیطه‌هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند مثلاً شغل‌شان احساس شود (۸).

از آن جایی که استواری و دوام یک جامعه سالم و پویا بی‌شک نیاز به اعضاء سالم دارد، ورزش یکی از عوامل مهم در سلامت جسم و روح و روان می‌باشد (۹).

با نگاه تخصصی به مقوله ورزش و روان‌شناسی ورزشی می‌توان به اهمیت آن در ادارات و سازمان‌ها پی برد. در دهه اخیر توجه به استرس‌های شغلی و مطالعه روی این مقوله گسترش زیادی یافته است (۱۰) زیرا همه افراد در جاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار احساس می‌کنند و این واقعیت، امری ملموس و انکارناپذیر در سازمان‌های دولتی امروزی است. لذا کارمندانی که حداقل یک ساعت در روز را با ورزش کردن سپری می‌کنند بازده کاری بسیار بالاتری نسبت به کارمندانی دارند که این کار را انجام نمی‌دهند کارمندان ورزشکار با روحیه بالاتری در محل کار خود

حاضر می‌شوند و در راستای طرح تکریم ارباب رجوع باتسلط و برخورد مناسب به استقبال ارباب رجوع خود می‌روند و از مشکلات درد کمر، زانو و چاقی مزمن که از آثار پشت میزنشینی است مصون می‌مانند (۱۱).

محققان در پژوهش انجام شده در رابطه با ورزش و ارتباط آن با خودکارآمدی در کارمندان شهر یزد در سال ۱۳۸۷ به این نتیجه رسیده‌اند که خودکارآمدی نقش مهمی در انجام ورزش دارد و بایستی حمایت همه جانبه‌ای از طریق نهادهای مربوطه مانند سازمان تربیت بدنی دانشگاه در زمینه ارتقاء سطح خودکارآمدی صورت گیرد. خودکارآمدی پایین می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم کند، با توانایی‌های شناختی تداخل نماید و تاثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی بگذارد (۱۲). پژوهشگران در تحقیقی با عنوان بررسی تأثیر تمرینات یوگا بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی بیماران همودیالیزی به این نتیجه رسیده‌اند که انجام تمرینات کم هزینه، ساده و مفرح یوگا با بهبود وضعیت زندگی بیماران همودیالیزی همراه است و می‌تواند با به کارگیری این تمرینات در راستای بهبودی و پیشگیری مشکلات روان‌شناختی این بیماران و همچنین سایر بیماری‌های مزمن گام برداشت (۱۳). در تحقیقی دیگر با عنوان تاثیر هشت هفته تمرینات یوگا و هوایی بر افسردگی زنان

غیرورزشکار بالای چهل سال صنعت نفت اهواز محققان به این نتیجه رسیدند که انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی اثر مثبتی بر کاهش افسردگی دارد، بنابراین می‌توان از فعالیت‌های ورزشی به عنوان یکی از روش‌های کم‌هزینه و مقرون به صرفه برای کاهش اختلالات روحی و روانی استفاده کرد (۱۴). در پژوهشی دیگر محققان دریافتند که خودکارآمدی به طور مثبت با درجات اجرا رابطه دارد، آن‌ها اظهار کردند که خودکارآمدی به صورت معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده اجراهای مختلف ورزشکاران و مربیان می‌باشد (۱۵). محققان در پژوهشی دیگر نیز به اثرات روانی مثبت ۱۰ هفته تمرین ایروبیک بر خود پنداره ی بدنی دانشجویان دختر و مولفه‌های فعالیت‌بدنی، هماهنگی، لیاقت ورزشی و انعطاف‌پذیری اشاره کرد (۱۶). برگس و همکاران نشان دادند ۶ هفته تمرین ایروبیک با بهبود خودپنداره‌ی بدنی، مولفه‌های ظاهر بدنی و خودارزشی بدنی در دانشجویان دختر همراه بود (۱۷).

با توجه به مطالعات انجام‌شده درمی‌یابیم که تا به حال به تاثیر ورزش بر خودکارآمدی توجه چندانی نشده است. به همین دلیل هدف از پژوهش حاضر پاسخ به یک سوال اساسی است که آیا یک دوره برنامه تمرینی یوگا و ایروبیکی بر خودکارآمدی زنان شاغل دانشگاه علوم پزشکی سبزوار موثر است؟

## مواد و روش‌ها

این تحقیق به لحاظ نوع و هدفی که دنبال می‌کند نیمه‌تجربی است. جامعه آماری مورد نظر این پژوهش ۸۵۰ نفر از زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال ۱۳۹۱، تشکیل می‌دهد که پزشکان و هیئت‌علمی شامل این جامعه آماری نمی‌باشند. در این پژوهش ابتدا با تهیه اطلاعیه ورزشی و فراخوان از کلیه علاقه‌مندان دعوت به شرکت در کلاس‌های ایروبیکی و یوگا شد. و از بین ۹۰ نفر ثبت‌نام‌کننده تعداد ۵۷ نفر به طور داوطلبانه در کلاس‌ها شرکت کردند، که به صورت تصادفی در سه

گروه ۱۹ نفره برای گروه‌های ایروبیکی، یوگا و کنترل در نظر گرفته شدند. در ابتدای شروع تحقیق برای شرکت‌کنندگان توضیحات کامل در مورد نحوه شرکت و توزیع پرسش‌نامه‌ها داده شد و پرسش‌نامه‌ها توسط گروه‌ها تکمیل گردید و سپس دو گروه تجربی به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه هر جلسه ای ۶۰ دقیقه به فعالیت و تمرینات ایروبیکی پرداختند و در پایان نیز پرسش‌نامه‌های شادکامی و خودکارآمدی مجدداً توزیع شد. سپس نتایج حاصل از پرسش‌نامه‌های دوره دوم با نتایج به دست‌آمده از پرسش‌نامه‌های دوره اول مقایسه شد. برنامه تمرینی ایروبیکی که در دوره مقدماتی شامل ۱۰ دقیقه گرم‌کردن، ۳۵ دقیقه تمرینات ایروبیکی (ترکیبی از ایروبیکی با فشار پایین و ایروبیکی با فشار بالا) ۱۵ دقیقه برگشت به حالت اولیه بود و گروه دیگر برنامه تمرینی یوگا در دوره مقدماتی تمرینات منتخب گیری که شامل تمرینات جسمی (آسانا)، تنفسی (پرانایاما)، رهاسازی (ریلکسیشن) و تعمق (مدیتیشن).

ابزار پژوهش: در این پژوهش از پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی (GSE) مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی در دهه ی ۱۹۷۹ توسط شوآرتزر و جروسلم (۱۹۹۵) ساخته شد (۱۹). این مقیاس دارای ۱۰ گویه است. اکبرزاده و همکاران، ۱۳۸۹ نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ را برای پرسش‌نامه ۰/۸۷ گزارش کرده است (۱۸). نمره گذاری این مقیاس از جمع تمام گزینه های انتخاب شده توسط آزمودنی به دست می‌آید که هر چه به عدد ۴۰ نزدیک تر باشد خود کارآمدی آزمودنی بالاتر است. در پایان، داده‌ها استخراج و گدگذاری گردید و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و از روش های آماری توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و از آزمون های تحلیلی واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی LSD با سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

نحوه نمره گذاری پرسش‌نامه خودکارآمدی:

بیشتری نسبت به پیش آزمون در مقایسه با گروه کنترل در میزان خودکارآمدی داشته است.

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود میزان خودکارآمدی بین دو گروه یوگا و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج نشان داد که قبل از تمرینات یوگا و بعد از تمرینات یوگا تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0/001$ ) در حالی که این تفاوت در گروه کنترل معنی دار نیست ( $p=0/562$ ).

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، بین میزان خودکارآمدی در سه گروه یوگا، ایروبیکی و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. برای این که مشخص شود که تفاوت بین کدام گروه ها وجود دارد، از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که میزان

در این پرسش نامه ۱۰ عبارتی، سوالاتی جهت بررسی خودکارآمدی تنظیم شده است که نمره ۱=اصلا صحیح نیست، ۲= کمی صحیح است، ۳= تا حدی صحیح است، ۴= کاملا صحیح است. و جمع کل نمرات برابر با ۴۰ می باشد.

## یافته ها

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود میزان خودکارآمدی در دو گروه ایروبیکی و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد. ولی نتایج نشان داد که بعد از تمرینات ایروبیکی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0/035$ ,  $t=0/272$ ) در حالی که این تفاوت در گروه کنترل معنی دار نیست ( $p=0/251$ ,  $t=0/212$ )، بنابراین نتیجه گرفته می شود گروه تمرینات ایروبیکی پیشرفت

جدول ۱: بررسی تأثیر تمرینات ایروبیکی و یوگا بر میزان خودکارآمدی آزمودنی ها

متغیر	میانگین و انحراف استاندارد		اختلاف	مقدار *p
	پیش آزمون	پس آزمون		
میزان خود کارآمدی گروه ایروبیکی	۲۶/۹۰۰ ± ۴/۴۷	۳۰/۶۰۰ ± ۶/۶۵	۲/۴۵	۰/۰۳۵
	۲۷/۰۵ ± ۴/۵۸	۲۸/۱۵ ± ۵/۲۴		
میزان خودکارآمدی گروه یوگا	۲۶/۸۸ ± ۴/۱۲	۳۴/۲۳ ± ۴/۲۲	۶/۰۸	۰/۰۰۱
	۲۷/۰۵ ± ۴/۵۸	۲۸/۱۵ ± ۵/۲۴		

\*در سطح ۰/۰۵ معنی دار است

جدول ۲: نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه برای بررسی تفاوت خودکارآمدی بین گروه های تحقیق

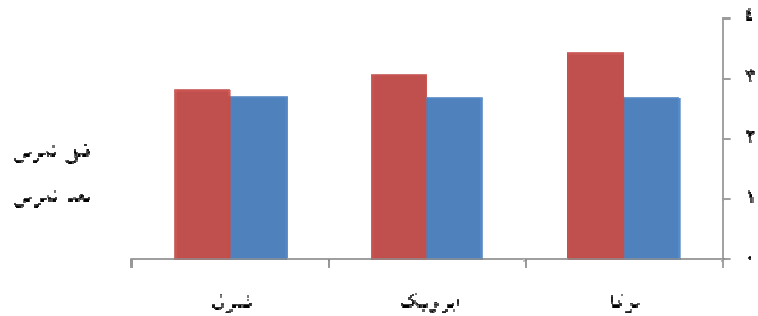
متغیر	گروه ها	میانگین	مقدار v	مقدار *p
خودکارآمدی	گروه یوگا	۳۴/۲۳ ± ۴/۷۷	۶/۸۶۴	۰/۰۰۲
	گروه ایروبیکی	۳۰/۶۰ ± ۶/۰۱		
	گروه کنترل	۲۷/۹۵ ± ۴/۶۵		

\*در سطح ۰/۰۵ معنی دار است

جدول ۳: نتایج آزمون تعقیبی توکی برای بررسی تفاوت خودکارآمدی بین گروه های تحقیق

متغیر	اختلاف میانگین	مقدار *p
گروه یوگا	۳/۶۳	۰/۰۹۱
گروه ایروبیکی	۶/۲۸	۰/۰۰۱
	-۳/۶۳	۰/۰۹۱
گروه کنترل	۲/۶۵	۰/۲۴۳
	-۶/۲۸	۰/۰۰۱
گروه ایروبیکی	-۲/۶۵	۰/۲۴۳

\*در سطح ۰/۰۵ معنی دار است



نمودار ۱: میزان خودکارآمدی در بین گروه های تحقیق

سازگاری دستگاه های روانی، عصبی، ایمنی، شناختی و تعدیل سیستم عصبی خودکارو افزایش پایداری جسمی و مقاومت بدن و تعدیل سیستم ایمنی می تواند بر احساس سلامت و افزایش عزت نفس و در نتیجه افزایش خودکارآمدی در فعالیتهای روزمره باشد (۲۱). هم چنین انجام تمرینات بدنی یوگا باعث افزایش توانایی فیزیکی و بدنی می شود. این خودپنداری مثبت که فرد قدرتمندتر از گذشته و در برخی مشکلات که ممکن است در سر کار پیش بیاید مقاوم تر شده است، از لحاظ روانی نیز فرد را در موقعیت خوبی برای مواجهه و مقابله با استرس و افسردگی های مقطعی قرار می دهد که خود واکنش های فیزیولوژیک مثبتی در پی خواهد داشت (۲۲).

از آن جا که تمرینات یوگا باعث خودکارآمدی کارکنان می شود و این مسئله می تواند باعث افزایش کیفیت و کارایی کارکنان در وظایف شغلی خود و بهبود معنی دار خودکارآمدی شود، پیشنهاد می شود که بخشی از ساعات فوق برنامه را به کلاس های ایروبیک و یوگا اختصاص دهند.

### تقدیر و تشکر

این مقاله، حاصل پایان نامه دوره کارشناسی ارشد می باشد. بدین وسیله از اساتید محترم، و همکاران محترم دانشگاه علوم پزشکی سبزوار تقدیر و تشکر می گردد.

### References

1. Dvlan, Shimon L, Schuler, Rtdal S. Human resources and personnel management. Translated by Mohammad. Saebi and Mohammad Ali Tosi, Tehran: Publications and Research Institute of Management

خودکارآمدی بین گروه های یوگا و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد اما بین میزان خودکارآمدی در دو گروه یوگا و ایروبیک و هم چنین بین گروه های ایروبیک و کنترل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

نتایج نمودار ۱ نشان می دهد که میزان خودکارآمدی در گروه یوگا افزایش بیشتری را نسبت به قبل از تمرین داشته است و تاثیر تمرینات یوگا بر آزمودنی ها بیشتر از تمرینات ایروبیک بوده است. هر چند این که تمرینات ایروبیک نسبت به گروه کنترل بر آزمودنی ها بی تاثیر نبوده است.

### بحث

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثر یک دوره برنامه تمرینی ایروبیک و یوگا بر میزان خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات ایروبیک باعث بهبود معنی دار در خودکارآمدی کارکنان زن نمی شود ولی میزان خودکارآمدی را به اندازه ۱۵/۳۸ درصد بهبود بخشید. یافته های این تحقیق با یافته های پژوهش های موسوی گیلانی و همکاران (۱۳۸۱) و حسن زاده فخری (۱۳۸۰) نا هم سو بود (۱۹)(۲۰). نتایج تحقیق همچنین نشان داد که برنامه تمرینی یوگا باعث افزایش خودکارآمدی فرد می شود تمرینات یوگا با افزایش توان

- and Planning.2006.(persian)
2. Greendale, G.A. Yoga for women with hyperkyphosis: results of a pilot study. *Am J of Public Health*.2002; 92(10): 1611-1614.
  3. Deborah J.A, Yoon-Suk J, Ronald E.L. Epidemiology of Physical Activityfrom Adolescence to Young Adulthood. *World review of nutrition and dietetics (World Rev Nutr Diet )*. 2005; 94:36-41.
  4. Pronk NP, Crouse SF, Rohack JJ. Maximal exercise and acute mood response in women. *Physiol Behav*.1995;57(1):1-4.
  5. Zajacova A, Lynch S M, Espenshade TJ. Self-efficacy, stress and academic success in college. *Research in Higher Education*. 2005; 46(6): 677-706.
  6. Karimi Torghabeh E. Determine the relationship between self-efficacy and the stages of exercise behavior change in student. *sport management*.2010;2: 183-200.[Persian]
  7. Snyder CR, Lopez SH. *Handbook of positive psychology*. Oxf Uni press; 2002.
  8. Veenhoven R. The utility of happiness. *SocialIndicators Research* 1988; 20: 333-354.
  9. Meshkani Z. investigating the role of some factors in student participation in physical education class, J Nursing and Midwifery, Isfahan. 2007 ; 3.[Persian]
  10. Rose, R. How much does social capital add to individual health? A survey study of Russians. *Social Sciences & Medicine*. 2002; 51 (9),1421-1435.
  11. *Monthly Energy Specialist* (2012).[Persian]
  13. Mazlomi Mahmood Abad S, Mohammadi M, morovvati sharif abad M.A. Exercise self-efficacy and its relationship with the stages of change model in Yazd city employees. *J University of Medical Sciences Kerman*.2009; 17(4): 346-354.(persian)
  14. Tayebi A.Baba haji M, Sadeghi Sherme M, Ebadi A. The effect of Hatha yoga exercises on stress, anxiety and depression in hemodialysis patients. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*.2011;4(2): 67-72.(persian)
  15. Ghasemi-Nejad A, Nourbakhsh M. Effect of eight weeks of yoga and aerobic exercise on depression in women over forty years of athletic Iran's oil industryof Ahvaz.Ahvaz J motion 2009;25: 5-20.[Persian]
  16. Yaghobi H. Baradaran M. Mental health correlates: Happiness, exercise and self-efficacy. *J Modern Psychological Studies*, 23.[Persian]
  17. Bary S. R, Balagour I., Duda J. The relationship of task self-efficacy and role efficacy belifes to role performance in spanish youth soccer. *J Sport Sciences*.2004; 22(5): 429-37.
  18. Aspin WL, Richter L, Hoffman R. Understanding How Optimism Work:an Examination of Optimisms Adaptive Moderation ofBelief and Behavior, *Research and Practice*.2001; 26:217-38.
  19. Akbarzadeh M. Abdi Z,Baghban S,Iran.Abedi MR. Standardize and evaluate the reliability and validity of the short form individual spherical self-assessment checklist Career self-efficacy students.*J Cognitive and behavioral science research*,2013;2:77-94.
  20. 19 . Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* . 1999;35-7.
  21. Hassanzadeh M, investigate the relationship between sport, social adaptation and self confidence of female high school students[dissertation].Tehran: Alzahra Univ.2002.[Persian]
  22. 22. Goudarzi Mahmoodabadi, Hemayattalab R. Compared to the happiness of the individual and team athletes Tehran University, *Research in Sports*. 2008; 15.[Persian]
  23. 22. Rahnama N,Namazizadeh M,Etamadifar M. The effect of yoga on depression in women with multiple sclerosis, *School of Medicine of Isfahan*. 2012; 136.[Persian]

# The Effects of aerobic and yoga exercise on efficacy of female staff in Sabzevar University of Medical Sciences in 1392

**Kobra Ayati Nasab., MSc**

Sport Management, Islamic Azad University of Mashhad.  
Instructor of Physical Education, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran.

**Mohammad Reza Esmaeil Zadeh., Ph.D**

Assistant Professor, Department of Physical Training, Islamic Azad University of Mashhad.

**Saeedeh Sang Sefidi., MSc**

Sport Management, Islamic Azad University of Mashhad.

Received:29/01/2014, Revised:14/02/2014, Accepted:17/02/2014

---

## Corresponding Author:

Kobra Ayati Nasab, Sabzevar  
University of Medical Sciences,  
Sabzevar, Iran  
E-mail: mayati\_99@yahoo.com

## Abstract

**Background and Purpose:** In recent decade, the importance of exercise in offices and organizations, due to increased job stress, is increased. Everyone has some degree of nervousness and stress in his/her workplace. Therefore the aim of this study was to investigate the effect of aerobic and yoga exercises training on efficacy of female staff in Sabzevar University of Medical Sciences.

**Methods and materials:** The method was semi experiment and the statistical sample consisted of 850 female staff in Sabzevar University of Medical Sciences in 1391 in which 57 female staff was randomly selected among them. They were divided into 3 groups (19 persons). Aerobics and yoga exercises were held at 8 weeks, 3 times a week for 60 minutes each time. The tools for gathering the data were a standardized questionnaire of self-efficacy (GSE) Schwarzer. For analyzing the data, t-test with a significant level of 0/05 was used.

**Findings:** The results showed that between yoga and control groups, there were significant differences in the posttest ( $p=0/562$ ) whereas there was no significant difference between aerobic and control groups ( $p=0/035$ ) as well as between yoga group and aerobics group ( $p=0/002$ ).

**Conclusion:** The results showed that aerobic exercises didn't have any significant improvement on efficacy of female staff in Sabzevar University of Medical Sciences. It also showed that yoga exercises caused increasing efficacy in female staff in Sabzevar University of Medical Sciences.

**Keywords:** Aerobics, yoga, efficacy