

عنوان مقاله:

تاثیر شدت تمرینات هوازی بر علائم بالینی سندرم قبل از قاعدگی

محل انتشار:

اولین همایش ملی بهداشت خانواده و اصلاح شیوه زندگی (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

میترا مسعودی تنکابنی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی (فیزیولوژی)

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی ترکیبی از تغییرات فیزیکی، روانی و هیجانی است که در فاز لوتئال چرخه قاعدگی رخ میدهد. این سندرم در ۳% تا ۸% زنان بسیار شدید بوده بطوریکه در فعالیتهای روزانه و اجتماعی مبتلایان تداخل ایجاد میکند. از آنجائیکه روشهای درمانی متفاوتی برای آن وجود دارد درمانهای بدون عوارض بویژه فعالیت ورزشی مورد توجه است. هدف از این مطالعه تاثیر شدت تمرینات هوازی بر علائم بالینی سندرم قبل از قاعدگی است. مواد و روشها: در این مطالعه نیمه تجربی ابتدا بر اساس پرسشنامه مربوط به علائم PMS اقدام به شناسایی 51 از زنان 22-38 مبتلا به PMS و فاقد سابقه هر گونه بیماری شد. این افراد به ۳ گروه تقسیم شدند. گروه اول ۱۵ نفر در ورزش شدید (۳ بار در هفته هر جلسه ۱ ساعت) و گروه دوم ۲۵ نفر در ورزش سبک (۳ بار در هفته هر جلسه ۲۰ دقیقه) شرکت کرده و گروه شاهد ۱۱ نفر در هیچ فعالیت ورزشی شرکت نمودند. بعد از ۲ ماه مجددا علائم مورد ارزیابی قرار گرفتند

کلمات کلیدی:

سندرم پیش از قاعدگی، ورزش هوازی شدید، ورزش هوازی سبک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/123496>

