

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرین تناوبی با شدت زیاد و متوسط بر علائم پیش قاعدگی و برخی شاخص های سلامتی دختران جوان

## محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 17، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سیده عصمت موسوی - *Department of Physical Education & Sport Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran*

مریم کوشکی جهرمی - *Department of Physical Education ;Sport Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت ورزشی اثرات گوناگونی بر شاخص های مختلف سلامتی از جمله سندرم پیش قاعدگی دارد که می تواند مربوط به ویژگی های متفاوت فعالیت باشد. هدف این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات تناوبی با شدت زیاد و متوسط بر سندرم پیش قاعدگی، آمادگی قلبی تنفسی (CRF) و شاخص توده بدنی (BMI) در دختران جوان بود. روش بررسی: شرکت کنندگان ۶۰ دختر دانشجوی غیر ورزشکار سالم (جسمانی و روانی) بودند که به صورت تصادفی به دو گروه تمرینی با شدت زیاد (۳۰ نفر) و گروه تمرینی با شدت متوسط (۳۰ نفر) تقسیم شدند. قبل و بعد از برنامه تمرینی علائم پیش قاعدگی به وسیله پرسشنامه موس، حداکثر اکسیژن مصرفی با استفاده از آزمون کوپر و هم چنین BMI با اندازه گیری قد و وزن آزمودنی ها سنجیده شد. برنامه تمرینی شامل دویدن با شدت زیاد (۸۰ تا ۹۰٪ حداکثر ضربان قلب) یا دویدن با شدت متوسط (۵۰ تا ۶۰٪ حداکثر ضربان قلب) بود که به مدت ۸ هفته، هر هفته یک جلسه اجرا شد. حجم تمرینات در هر دو گروه یکسان سازی شد. برای مقایسه های آماری از آزمون تحلیل کوواریانس و تی وابسته استفاده شد. یافته ها: بعد از تمرینات تناوبی تفاوت معناداری در علائم روانی ( $p=70/0$ ) و جسمانی ( $p=163/0$ ) پیش قاعدگی و ( $p=183/0$ ) CRF بین دو گروه مشاهده نشد. ولی BMI گروه تمرین متوسط کمتر از گروه شدید بود ( $p=003/0$ ). در هر دو گروه، تمرینات تناوبی با شدت متوسط و زیاد بر علائم جسمانی و روانی اثری نداشت اما هر دو شدت تمرین موجب کاهش معنی دار BMI و افزایش معنی دار ( $p=05/0$ ) CRF شد. بحث و نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان می دهد که تمرین با شدت متوسط و زیاد در برنامه تربیت بدنی عمومی تاثیر معنی داری بر علائم پیش قاعدگی ندارد اما در کاهش BMI و افزایش CRF موثر است و تمرین با شدت متوسط تاثیر بیشتری بر کاهش BMI دارد.

## کلمات کلیدی:

Keywords: Exercise, Premenstrual Syndromes, Body Mass Index  
علائم پیش قاعدگی، شاخص توده بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263241>

