

عنوان مقاله:

تاثیر روشهای درمانی پیاده روی و دویدن بر نشانگان پیش از قاعدگی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهراهاز

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 9، شماره 31 (سال: 1386)

تعداد صفحات اصل مقاله: 32

نویسندگان:

غلامحسین عبادی - عضو هیئت علمی دانشگاه

مسعود نیکبخت - عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر 8 هفته پیاده روی و دویدن بر علائم نشانگان پیش از قاعدگی PMS دختران غیر ورزشکار دبیرستانهای شهراهاز بود به همین منظور پس از اجرای آزمون سرند با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای 75 نفر از دانش آموزان داوطلب دختر غیر ورزشکار از دبیرستانهای شهراهاز انتخاب گردیدند از مودنی ها با روش تصادفی در سه گروه 25 نفری قرار گرفتند پس از انجام مرحله پیش از مودن و تکمیل پرسشنامه PMS و استخراج نتایج اولیه گروه تمرین دویدن به مدت 8 هفته هفته ای 3 جلسه 45 دقیقه ای با شدت 65 تا 70 درصد ضربان قلب بیشینه به تمرین دویدن پرداختند گروه تمرین پیاده روی نیز به مدت 2 ماه هفته ای 5 جلسه 30 دقیقه ای در روز ب شدتهای مختلف معمولی و تند و کند فعالیت خود را انجام دادند گروه گواه در مدت 8 هفته پژوهش هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند پس از اجرای مطالعه آزمایشی از مودنی های سه گروه پرسشنامه PMS را در دو مرحله یک ماه پس از تمرین و دو ماه پس از تمرین تکمیل کردند

کلمات کلیدی:

پیاده روی ، تمرین هوازی ، نشانگان پیش از قاعدگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/444072>

