

## عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرینات استقامتی بر تغییرات هورمون های LH و FSH در دختران غیر فعال مبتلا به سندرم پیشاز قاعدگی شهر اهواز

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

شیدرخ توکلی - تربیت بدنی، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر، ایران

لنا مطلبی - استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی به عنوان یکی از متداولترین شکایات زنان در سالهای باروری است. یافته‌های علمی بیان میکند که تمرین و فعالیت جسمانی به طور مثبتی بر این مشکل تأثیر دارد. از این رو، هدف اصلی این تحقیق تأثیر هشت هفته تمرینات استقامتی بر تغییرات هورمونهای LH,FSH در دختران غیر فعال مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی شهر اهواز است. مواد و روش کار: از کلیه دانشجویان دختر غیر ورزشکار که در این تحقیق نیمه تجربی شرکت کردند 30 نفر به صورت داوطلبانه و مبتنی بر هدف انتخاب، که بر اساس پرسشنامه PMS پرسشنامه سلامت عمومی و و آزمون افسردگی بک مبتلا به PMS متوسط تا شدید بودند، به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات استقامتی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های تجربی تمرینات خود را که شامل 30 دقیقه دویدن مداوم باشدت 50 تا 75 درصد حداکثر ضربان قلب بودرا، در سالن ورزشی بر روی تردمیل انجام دادند. دادهها به کمک آمار توصیفی و استنباطی و آزمون تحلیل واریانسیکطرفه، تی وابسته و تی مستقل در سطح معنیداری 0.05 با استفاده از نرمافزار SPSS-21 تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که تمرین استقامتی موجب کاهش معنی داری بر سطح هورمون های LH شده  $P < 0.05$  و تأثیری بر هورمون FSH نداشته است. نتیجه گیری: نتایج کلی این تحقیق دلالت بر این دارد که شرکت در تمرینات استقامتی احتمالاً روش درمانی مناسب و بی خطری در کاهش علائم جسمانی و روانی PMS در بانوان مبتلا است.

## کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی، سندرم پیشقاعدگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596561>

