

عنوان مقاله: بررسی تاثیر یک برنامه تمرینی هوازی گروهی بر شدت سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجوی ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی کرمان

نویسنده یا نویسندگان: اکرم کریمی نیک\* - صدیقه اظهري - سیدرضا عطارزاده حسینی

سیدرضا مظلوم

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی مشهد - دانشکده پرستاری و مامائی

مقدمه و هدف: سندرم قبل از قاعدگی از شایعترین مشکلات زنان در سنین باروری می باشد. کلیه داروهای مصرفی جهت کم کردن شدت سندرم قبل از قاعدگی دارای عوارض و اثرات سوئی است. لذا این پژوهش با هدف ((تعیین تاثیر یک برنامه تمرینی هوازی گروهی بر شدت سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجوی ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی کرمان)) صورت گرفت.

**روش کار:** این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی بر روی ۵۸ دانشجوی ۱۸-۲۲ ساله ساکن خوابگاه که واجد مشخصات واحد پژوهش بودند، انجام شد واحدهای پژوهش ابتدا بصورت مبتنی بر هدف انتخاب و سپس به روش تصادفی به دو گروه ۳۰ نفری شاهد و تجربی تقسیم شدند. در گروه تجربی ۸ هفته برنامه تمرینات هوازی گروهی اعمال شد و در مورد گروه شاهد هیچ مداخله ای انجام نگرفت. افراد از نظر متغیرهای اثرگذار نظیر سن، شاخص توده بدنی و توان هوازی و یکسان بودند و شدت سندرم قبل از قاعدگی در دو گروه قبل و بعد از مداخله تعیین و توسط آزمون مقایسه شد، دیگر آزمونهای مورد استفاده در این پژوهش، خی دو، آنالیز و اریانس دو طرفه است.

**یافته ها:** نتایج تحقیق نشان داد که میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی در ابتدای مطالعه در دو گروه تفاوت آماری معنی داری نداشت ( $P > 0.05$ ) میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی بعد از ۸ هفته مداخله نسبت به قبل از مداخله در گروه تجربی کاهش یافت ( $P > 0.05$ )

**نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه تمرینی هوازی گروهی، شدت سندرم قبل از قاعدگی را در دانشجویان تحت بررسی کاهش می دهد.

**واژه های کلیدی:** سندرم قبل از قاعدگی، برنامه تمرینی هوازی گروهی.