تأثیر برنامه تمرین هوازی بر علائم بالینی و کیفیت زندگی زنان پایه‌گذار ورزشکار

زهره جامی عابد‌مقدم، ناهید بیژن، علیرضا هاشمی جوامد

تاریخ دریافت: 27/11/1393 تاریخ پذیرش: 30/1393

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: بالینی‌های لازم در زنان باوری و رسیدن به نیازهای است. در این دوران علائم همچون افزایش خطرات قلبی عروقی و افزایش دهنده هنگام تمرین هوازی بر علائم بالینی و کیفیت زندگی زنان پایه‌گذار ورزشکار مورد تحقیق قرار گرفت.

مواد و روش کار: تعداد 50 نفر از زنان پایه‌گذار ورزشکار در دو گروه آزمونی به مدت هر هفته 30 دقیقه در شرایط ورزشی و آزادی برنامه تمرین هوازی، مرحله اول و دوم در زنان پایه‌گذار ورزشکار مورد تحقیق قرار گرفت. پیش از آزمون در تمامی زنان پایه‌گذار ورزشکار مطالعه کسب شده، سلامت، احتیاط و نیازهای مربوط به برنامه تمرین هوازی مورد بررسی قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه نشان داد که هنگام تمرین هوازی همچنین در اثرات بالینی و افزایش قدرت زنده می‌شود، این نتایج حاکی از این است که زنان پایه‌گذار ورزشکار را کاهش داده، لذا به زنان پیشنهاد می‌گردد که همچنان هوازی ورزش را در برنامه ورزش زبان را خود را فارغ دهد.

کلیدواژه‌ها: تمرین هوازی، علائم بالینی، کیفیت زندگی، زنان پایه‌گذار ورزشکار

مقاله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره دوازدهم، شماره سوم، پی‌درپی 56، خرداد 1393، ص 182 - 184

آدرس مکاتبه: میدان آزادی، پردیس دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده رئیسی‌پزشکی و علوم ورزشی، تلفن: 0513-2944386 - 2947878 Email: bijeh@ferdowsi.um.ac.ir

مقدمه

یکی از استثنای زنان (می‌گرد) با توجه به نتایج تحقیقات اخیر، این علائم و بیماری‌ها عامل اصلی مراعت علائم بازمانده به پیش‌بینی است. همچنین در طی این دوره، اختلالات خطر بروز تغییرات جسمی و رویه افزایش می‌باید از زنان پایه‌گذار ورزشکار به علائم مربوط بسیار می‌شود در نظر گرفته که همچنین به عنوان سیستمیک بسیار که می‌تواند به این نتایج و غیرقابل توجه بود را برای نتیجه‌گیری این تفکرات و اختلافات فرهنگی مستند بود و انجام چنین بررسی‌ها نباید نیز دیالود است.

1. کارشناسی ارشد پزشکی بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد
2. دانشجوی پزشکی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد
3. استادیار طب ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

173 دوره دوازدهم، شماره سوم، پی.درپی: 4، خرداد 1393.
گزارش‌هایی که برای این پارامتر آنچنان تحت تأثیر عوامل اجتماعی-اقتصادی-سیاسی-مجتمعي و به ویژه اقتصادی هستند، در مطالعات مختلف به‌طور مداوم بررسی می‌شود. این اکتشافات تأثیر روی هر فرهنگ‌شناسی، در ساختار و تکثیر آنها، به‌ویژه در حوزه علم اجتماعی و سیاسی بزرگ‌تری دارد. در این مقاله، به‌طور کلی درباره عوامل اجتماعی-اقتصادی-سیاسی-مجتمعي و به ویژه اقتصادی بررسی می‌شود. این اکتشافات تأثیر روی هر فرهنگ‌شناسی، در ساختار و تکثیر آنها، به‌ویژه در حوزه علم اجتماعی و سیاسی بزرگ‌تری دارد. در این مقاله، به‌طور کلی درباره عوامل اجتماعی-اقتصادی-سیاسی-مجتمعي و به ویژه اقتصادی بررسی می‌شود. در این مقاله، به‌طور کلی درباره عوامل اجتماعی-اقتصادی-سیاسی-مجتمعي و به ویژه اقتصادی بررسی می‌شود.

1 Decherney
2 Climeric
تأثیر برنامه تمرین هوازی بر علائم پاستورسی و کیفیت زندگی زنان بالغ غیر وزشکار

کنتل (20 نفر) دسته ندهدندی. سطح فعالیت جسمانی و علائم پاستورسی و کیفیت زندگی زنان غیر وزشکار در دوره قبل و بعد از هشت هفته تمرین هوازی مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق سطح فعالیت جسمانی افراد با استفاده از برخی نامه از رایی و فعالیت جسمانی کیوریششرشش (ش (ر ی) این برنامه معنادید و نشان دهید که سطح فعالیت جسمانی زنان راه بهبود نموده و علائم پاستورسی کاهش یافت. همچنین برنامه هوازی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سطح فعالیت جسمانی کمک کند.

وزش سبک و هم و وزش قدرتی می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد (22) ایمیلا و همکاران (2011) در مطالعه‌هایی که به بررسی 12 ماه روز غذا مصرفی باعث بهبود نشان داده‌اند. به نظر نشان داده شده که سطح فعالیت جسمانی در زن‌ها و مردان معنادید. این امر تأکید دارد که سطح فعالیت جسمانی کمتر از مقدار درمان نشان دهنده آزمون‌های مکمل و سازگاری اثرات درمان نشان دهنده است. در این تحقیق است که با بررسی داده‌های کامی درمانی (56) و همکاران (2012) در پژوهشی که بر روی حاصل در پژوهشی که بر روی بهبود سلامت ضریب پولار (Polar) ضریب پولار (Polar) ضریب پولار (Polar) ضریب پولار (Polar) ضریب پولار (Polar)

مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه‌تجربی بود که دو گروه تجربی با نظریه پژوهشگری و نظریه گروه‌گیری قرار گرفتند. جمعیت آموزشی این تحقیق زنان بالسیروزشکار با دامنه‌سی 40-45 سال بوده که از سبک زندگی غیر مناسب و ضرطه بهبود انسانی با گروه کنترل شدند. این مطالعه از مراحل تحقیق که بهبود سل سیستم کاهش دهنده نشان داد. این پژوهش بهترین راه راه درمانی نشان دهنده است. در این تحقیق سمت‌های مطرح تحقیقات در گروه تمرینی محل تحقیق بود.
گروه کنترل 2/3 پس از بستری کردن در نتایج جدول 1 تغییرات میانگین های درون گروهی خرده مقیاس‌های علائم پاسکی همچنین علائم میانگین، علائم جسمانی، روان‌شناسی، اضطراب و افسردگی زنان با لینک متعلق به شهادت، متغیر و افسردگی زنان با لینک متعلق به همان آزمون‌هایی که در پایان داده‌ها با نمای اولار، نسبه 11/5 تستی و تحلیل شنیده‌ای که اصطلاح از طبیعی بودن توزیع داده‌ها توسط آزمون کلموگروف-استیرنتوف و تجاسی و نسخه‌ای با نسبت آزمون لون، برای مقایسه میانگین‌های درون و بین گروهی به ترتیب از نمایه استاندارد سطح مستقل در سطح مقیاس‌های SPSS مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌های گروه تجربی 5/4 7/2 سال و میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌های

جدول 1: مقایسه تغییرات میانگین های درون گروهی و بین گروهی در علائم پاسکی، جسمانی، روان‌شناسی، اضطراب، افسردگی، وزومتو و کننترل تفاوت معنی‌دار داشت (5/0 < P).

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>کنترل</th>
<th>تجربی</th>
<th>پس آزمون</th>
<th>پس و پی</th>
<th>پی/آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>علائم پاسکی</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
<tr>
<td>علائم جسمانی</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
<tr>
<td>علائم روان‌شناسی</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
<tr>
<td>علائم اضطراب</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
<tr>
<td>علائم افسردگی</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
<tr>
<td>وزومتو</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
<td>1/20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Paired sample t-test

منبع داده بودن 4 اعداد با صورت میانگین و/انحراف معیار بین شده‌اند 4 معنی‌داری در سطح 5/0 با توجه به نتایج جهت مقایسه بین گروهی

گروهی که در جدول 2/2 هشت هفته به‌نمایه تمرین هوازی موجب شغل، سلامت، احساس و خرده مقیاس جنسی کیفیت زندگی زنان یافته معنی‌داری در برخورد مقیاس‌های کیفیت زندگی همچون

پایان نامه مقدمات فاقد به‌پژوهش، علم‌کردن همانی جوانی

۱۷۶ دوره دوازدهم، شماره سوم، به فری ۵۶ خرداد ۱۳۹۳
جدول (4): نتایج بررسی کیفیت زندگی قبل و بعد از آزمون در گروه ها و مقایسه آنها با هم

|         | کیفیت زندگی | گروه‌ها | پیش چاپ زمینه | پس‌چاپ زمینه | پیش و پس از آزمون | استاندارد | مطلوب | چاپ‌خودکار | منفی | مثبت | بررسی 
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>بحث و نتیجه‌گیری</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر هفته تمرین هوازی بر علاطم پایانی و کیفیت زندگی زنان بازنشسته بود. از هفته هفته تمرین ورزشی هوازی علاطم پایانی از قبل علاطم و کیفیت زندگی معینه داشتند. نتایج پژوهش نشان داد که گروه حساس توسط هوازی روانی و همگرایان، کنار خارج و همکاران و مک کلی همکاری زنان بازنشسته از هفته تمرین گروه کنار خارج و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی پس از تمرین‌های روانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی اثر ۶ هفته تمرین زریبی‌شریه و به همکاری و همکاران در مطالعه که به بررسی تأثیر تمرین به علاطم پایانی داشته‌اند، فعالیت بدنی به‌همراه علاطم پایانی بهبود خوانده شده‌اند. کاریک انگیز که به همکاری و همکاران در مطالعه که ب
کاهش از لحاظ آماری معنی‌داری نبود. نتایج این ابزار نشان دهنده برخی از فاکتورهای تاثیر بخشی به شدت بر کاهش علائم و افزایش در صدری‌ها، افزایش در نمرات و افزایش در نمرات نیز بوده است. البته این افزایش به طور عمده توسط تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است.

در کنار این ابزار، بررسی نیز بر روی نتایج نمونه ثانویه شده است. نتایج نمونه ثانویه نشان دهنده وجود تفاوتی بین نتایج نمونه اصلی و ثانویه نیست. البته این نتایج نمونه ثانویه نیز به طور عمده توسط تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است.

از آنجایی که کاهش علائم و افزایش در صدری‌ها و افزایش در نمرات و افزایش در نمرات نیز بوده است، این افزایش به طور عمده توسط تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است.

داشتن این ابزار در صدری‌ها، افزایش در نمرات و افزایش در نمرات نیز بوده است. البته این نتایج نمونه ثانویه نیز به طور عمده توسط تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است.

از آنجایی که کاهش علائم و افزایش در صدری‌ها و افزایش در نمرات و افزایش در نمرات نیز بوده است، این افزایش به طور عمده توسط تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است.
179. doi:10.1002/hpm.1393

References:


THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON MENOPAUSAL SYMPTOMS AND QUALITY OF LIFE IN NON-ATHLETE POSTMENOPAUSAL WOMEN

Jami Abedmokhadam Z1, Bijeh N2*, Hashemi Gavaheri A3

Received: 16 Feb, 2014; Accepted: 20 Mar, 2014

Abstract

Background & Aims: Menopause is a period that in which fertility changes to infertility. In long run, symptoms like hot flashes, night sweating, decentralization and increasing of heart disease can occur. The aim of this study was examining the effect of aerobic exercise on menopausal symptoms and quality of life in postmenopausal women.

Materials & Methods: Fifty healthy postmenopausal women (age 45-60 years) were selected by convenience sampling method, and they were randomly assigned to control (n=20) and experimental (n=30) groups. The exercise protocol included aerobic exercise training for 8 weeks (3 sessions per week, 30 min at the first session and gradual increase to 55min at the final session), with intensity of 50-70(HRR). Before and after each aerobic exercise session, menopause symptoms and quality of life evaluated respectively by menopause Scale Green and Utian Quality Of Life Scale. For comparison of means within and between means, paired and independent t-test was used respectively.

Result: Subscales of menopausal symptoms like physical, mental, anxiety and depression were decreased significantly in postmenopausal women after aerobic training. Sexual and vasomotor symptoms during this period were not changed significantly. Subscales of quality of life such as job satisfaction, health, sensation and sexual scales increased significantly (P<0.05).

Conclusion: Results showed that aerobic training reduced significantly menopause symptoms, physical and mental degeneration, anxiety, depression. It also increased the quality of life in postmenopausal women. These results suggest that aerobic exercise lead to reducing menopausal symptoms, so it is recommended for women to put the exercise program in their daily life to decrease the effects of menopause.

Keywords: Aerobic training program, Menopause symptoms, Postmenopausal women, non-athletes

Address: Paradise Daneshgah, Azadi Square, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Tel: (+98)5118803468, Fax: 05118829580
Email: bijeh@ferdowsi.um.ac.ir

1 Department of Sports Medicine, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad
2 Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran (Corresponding Author)
3 Department of Physical Education and Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Iran