**چکیده**

**مقایسه علائم جسمانی وروانی سندرم پیش قاعدگی در دختران ورزشکار و غیر‌ورزشکار**

**زمینه وهدف :** اختلالات قاعدگی و شیوع آن در بین دختران ورزشکار به عنوان یک عامل موثربر اجرای فعالیت‌های ورزشی می باشد. به طور ویژه نیز تمرکز تحقیقات بر سندرم پیش از قاعدگی به عنوان یکی از موضوعات با اهمیت تحقیقی مورد نظر محققان می­باشد.هدف از انجام این پژوهش مقایسه علائم جسمانی وروانی سندرم پیش قاعدگی در سه گروه دختران ورزشکار(قبل و بعد از اولین قاعدگی) با غیرورزشکار بود.

**روش تحقیق :**آزمودنی‌های تحقیق 140 دختر ورزشکار، شامل دختران ورزشکار با سابقه شروع فعالیت ورزشی قبل از اولین قاعدگی) و دختران ورز شکار با سابقه شروع فعالیت ورزشی بعد از اولین قاعدگیو134 دختر غیر‌ورزشکار در دامنه سنی (15-17) سال بودند که به روش هدفمند انتخاب شدند. آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ی بررسی فعالیت بدنی ‌ارزیابی‌ اختلالات قاعدگی موس[[1]](#footnote-2) (MDQ) را تکمیل نمودند. جهت ارزیابی نتایج از نرم افزار spssو روش آماری تحلیل واریانس یک سویه استفاده شد.

**یافته ها :**نتایج تحقیق نشان داد که بین علائم جسمانی و روانی سندرم پیش قاعدگی در دختران ورزشکار(قبل و بعد از اولین قاعدگی) و دختران غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری نداشت.به عبارت دیگربین گروه های تحقیق درمتغییر علائم جسمانی وروانی سندرم پیش قاعدگی تفاوت معناداری وجود نداشت.

**نتیجه گیری:**شرکت در فعالیت های ورزشی که همراه با رقابت ودر نتیجه استرس می باشد موجب کاهش علائم جسمانی وروانی قاعدگی نمیگردد. ظاهراً تکرار ورزش نه شدت آن موجب بهبود علائم جسمانی و روانی طی دوره پیش‌قاعدگی می‌شود ونبایستی تاثیر عوامل از جمله شیوع زندگی ،تغذیه ،عوامل محیطی بر روی سیکل قاعدگی نادیده گرفت.

**کلید واژه:** سن شروع قاعدگی، علائم جسمانی سندرم پیش قاعدگی وعلائم روانی سندرم پیش قاعدگی، سن شروع فعالیت ورزشی

1. .Moos Menstrual Distress Questionnaire [↑](#footnote-ref-2)