



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0011

SPORTS SCIENCES

Received: November 2008
Accepted: March 2009
Series : 2B
ISSN : 1308-7266
© 2009 www.newwsa.com

Nazan Karaoğlu
Özden Taşgın
Selcuk University
Karamanoğlu Mehmet Bey University
drnkaraoglu@yahoo.com.tr
Konya-Turkiye

PREMENSTRUAL SYNDROME IN PHYSICALLY ACTIVE AND INACTIVE UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Although the evidence continues to point to the benefits of exercise for those who experience premenstrual syndrome (PMS), there are a limited number of studies about premenstrual syndrome in physically active women in Turkey. This study aims to define premenstrual syndrome on a group of physically active university students with comparison of physically inactive students of the same age group. Menarche age of the study population was 13.86 ± 1.68 years. The PMS was detected in 81 (53.3%) of all students, in 40 (52.6%) of physical education students and 41 (53.9%) of non-physical education students. The PMS percentage of groups were not different ($p=0.87$). Nervousness were significantly high in physical education students with irregular menses ($p=0.04$). Menarche age made no significant difference in PMS levels in all students ($p>0.05$) and physical education students except sleep changes ($p=0.00$). Contrary to some previous studies exercise seems to be ineffective in this study population in respect to PMS.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Physical Activity, University Students, PMS

**FİZİKSEL OLARAK AKTİF VE İNAKTİF ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
PREMENSTRÜEL SENDROM**

ÖZET

Kanıtlar premenstrüel sendrom yaşayanların egzersizden fayda görebilecekleri yönünde olmasına karşın Türkiye’de fiziksel olarak aktif kadınlarda PMS ile ilgili çok az çalışma vardır. Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğrencisi olan öğrencilerle aynı yaş grubundaki fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerdeki Premenstrüel sendromu tanımlamaktır. Çalışma grubunun menarş yaşı 13.86 ± 1.68 yıldır. Premenstrüel sendrom tüm öğrencilerin 81’inde (%53,3), beden eğitimi öğrencilerinin 40’ında (%52.6) ve kontrol grubunun 41’inde (%53.9) saptandı. Gruplar arasında premenstrüel sendrom görülme yüzdesi farklı değildi ($p=0.87$). Düzensiz adetleri olan beden eğitimi öğrencilerinde sinirlilik anlamlı olarak yüksekti ($p=0.04$). Beden eğitimi öğrencilerinde menarş yaşı uyku düzensizliği dışında fark oluşturmamıştı ($p>0.05$). **Sonuç:** Daha önce yapılan bazı çalışmaların aksine bu çalışma grubunda premenstrüel sendrom için egzersiz etkili gibi görünmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Premenstrüel Sendrom, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri, PMS