

Regelmæssig fysisk træning på hold hjælper mod problemer med overgangsalderen

Mange kvinder i overgangsalderen er motiverede for løb og træning og har svært at få tid i dagligdagen. Et nyt studie fra Korea viser, at det er en rigtig god ide at melde sig på et hold for at nå de bedste resultater. Her delte forskerne kvinder med menopauseproblemer i 2 grupper. I den ene trænede kvinderne med instruktør 2 gange om ugen i 8 uger, mens den anden gruppe blev kontaktet pr telefon med opfordring til at træne regelmæssigt. Efter de 8 uger krydsede deltagerne over, så dem der trænede på hold nu kun fik motiverende samtale, mens de andre trænede med instruktør 2 gange om ugen.

Resultaterne viste, at 8 ugers træning 2 gange om ugen i 1 time på hold med instruktør gav færre menopauseproblemer, væggtab og mindre depression. De havde også færre problemer med vandladningen. Motiverende samtale gav ingen forbedringer, heller ikke selv om man i første omgang havde trænet på hold.

Konklusionen er, at fysisk træning virker over for problemer med overgangsalderen, og det er en god ide at melde sig på et hold, så man kommer regelmæssigt afsted.

Kim et al: Effects of sports therapy on improvement of menopausal symptoms, psychological status and body morphology in perimenopausal women. *Menopause* 31(4):326-335;2024