

Kadının hayatında önemli bir yeri olan Postmenopozal dönem; hormonal azalma sonucu ortaya çıkan ve üreme yeteneğinin kaybolduğu bir dönemdir. Bu hormonal azalmaya bağlı olarak kadınlarda bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin; sıcak basması, gece terlemesi, kas ve eklem ağrısı, psikolojik olarak ise umutsuzluk, huzursuzluk, sinirlilik, baş ağrısı, mutluluk duygusunun azalması gibi semptomlar yaşamaktadırlar. Bu semptomlar kadın hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde grup eşliğinde yapılacak düzenli yüzme egzersizi hem psikolojik hem de zihinsel olarak kadınların formda kalması açısından büyük önem kazanmaktadır. Bu dönemdeki kadınların daha önce hiç spor yapmamış olsa bile menopoz döneminde mutlaka spora başlaması gerekmektedir. Böylece kadınların yaşam kalitelerini artırmalarına, enerji dengesi sağlayarak kilo kontrolünü sağlamalarına ve emosyonel olarak duygu durumlarıyla baş edebilmelerine yardımcı olacaktır.

Bu kitap; Postmenopozal dönemdeki kadınların bu döneme özgü yaşamış oldukları sıkıntıları rekreatif bir aktivite olan yüzme egzersizi sonrası azalması ve baş edebilmesi açısından pozitif etkisini vurgulamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu çerçevede kitabın literatüre katkı sağlayarak topluma faydalı olmasını temenni ediyorum.

**Dr. Gamze GÜNEY**