

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات هوازی منتخب بر ریخت شناسی تخمدان، هورمون های گونادوتروپین و VO2max زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 4، شماره 13 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

لیلا صاریخان خلجانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی دانشگاه تبریز

رامین امیرساسان - دانشیار دانشگاه تبریز

وحید ساری صراف - استادیار دانشگاه تبریز

سعید نیکوخصلت - استادیار دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، یکی از بیماری های زنان در سنین باروری است. متاسفانه تحقیقات دقیق و کاملی درباره تأثیر عوامل مختلف از جمله فعالیت ورزشی بر این بیماری انجام نگرفته، از اینرو بررسیهای بیشتر در مورد چگونگی تأثیر و نوع برنامه های تمرینی و حد بهبود تحت تأثیر تمرین بدنی، ضروری است. پژوهش حاضر در راستای تعیین تأثیر تمرین هوازی منتخب بر هورمونهای LH و FSH و ریخت شناسی تخمدانهای پلیکیستیک در زنان مبتلا به PCOS انجام گرفت. به همین منظور 12 زن مبتلا به PCOS (میانگین سنی 22-3 سال، متوسط BMI 5/24-89/26 کیلوگرم بر مترمربع و میانگین VO2max برابر 60/28 - 4/81 میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه) در این تحقیق شرکت کردند. برنامه تمرینی منتخب شامل 12 هفته، 3 جلسه در هفته و هر جلسه به مدت 30 دقیقه کار روی دوچرخه کارسنج با 70-75 درصد اکسیژن مصرفی بیشینه بود. برنامه گرم کردن و سرد کردن به صورت 10 دقیقه حرکات کششی و 5 دقیقه کار روی دوچرخه کارسنج با 50 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی اجرا شد. سونوگرافی و نمونه گیری یک روز پیش از آغاز تمرینات و یک روز پس از پایان دوره تمرینی انجام گرفت. سپس دادهها با استفاده از آزمون آماری t- همبسته بررسی شد. یافته ها حاکی از تغییرات معنیدار در کاهش هورمون لوتئینی و حجم تخمدان های راست و چپ و عدم تغییر معنیدار در هورمون محرک فولیکولی و نسبت LH/FSH و نیز افزایش چشمگیر و معنی دار VO2max بود. نتایج نشان میدهد که ورزش هوازی سبب کاهش سطح هورمون LH و حجم تخمدانها شده است، بنابراین میتوان آن را به عنوان یکی از راهکارهای بدون هزینه در کاهش عوارض و علائم بیماری PCOS پیشنهاد کرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، سندروم تخمدان پلی کیستیک، ریخت شناسی تخمدان، هورمون های گونادوتروپین، VO2max.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/795992>

