

عنوان مقاله:

اثر تمرینات هوازی- مقاومتی بر گلوبولین متصل به هورمون جنسی و برخی شاخص های چاقی در زنان یایسه چاق و دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه بیماری های پستان، دوره 9، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

داود خورشیدی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

معصومه سرمیدیان - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران

مهناز خرم جاه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران

خلاصه مقاله:

شواهد پژوهشی نشان داده اند که افزایش سطوح گلوبولین متصل به هورمون جنسی در کاهش خطر سرطان پستان نقش مهمی دارد. هدف این مطالعه بررسی اثر تمرینات هوازی- مقاومتی بر سطوح سرمی گلوبولین متصل به هورمون جنسی و برخی شاخص های چاقی در زنان یایسه چاق و دارای اضافه وزن بود. روش بررسی: در این مطالعه 24 زن یایسه چاق و دارای اضافه وزن با میانگین سن 3/9 54/6 سال و شاخص توده بدن 31/4 4/7 کیلوگرم بر متر مربع به طور تصادفی در دو گروه تجربی 14 نفر و کنترل 10 نفر قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت 10 هفته در یک برنامه تمرینات هوازی (با شدت 65 تا 75 % ضربان قلب بیشینه) و مقاومتی (با شدت 55 تا 65 % یک تکرار بیشینه) شرکت نمودند. وزن، شاخص توده بدن، دور کمر، درصد چربی بدن و سطوح سرمی گلوبولین متصل به هورمون جنسی در وضعیت پایه و پس از 10 هفته تمرین اندازه گیری شدند. یافته ها: پس از 10 هفته، تفاوت معنی داری در مقادیر وزن، شاخص توده بدن، دور کمر و درصد چربی بدن بین دو گروه نشان داده نشد. نتیجه گیری: یافته های این مطالعه نشان داد 10 هفته تمرین هوازی- مقاومتی با شدت متوسط بر سطوح گلوبولین متصل به هورمون جنسی و ترکیب بدن زنان یایسه چاق و دارای اضافه وزن تاثیری نداشت. به نظر میرسد در پاسخ به تمریناتی که با کاهش بافت چربی بدن همراه نباشند در سطوح گلوبولین متصل به هورمون جنسی تغییر مطلوبی ایجاد نمیشود.

کلمات کلیدی:

گلوبولین متصل به هورمون جنسی، تمرین ورزشی، یایسگی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/833160>

