

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر یک دوره تمرینات همزمان استقامتی-مقاومتی بروی عملکرد تیروئیدی زنان

یائسه دارای اضافه وزن و چاق

دکتر رامین شعبانی^۱، مونا مهدی زاد حقیقی^{۲*}

۱-دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

۲-دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

چکیده

اختلال عملکرد تیروئید از شایع ترین اختلالات غدد درون ریز در عموم مردم دنیاست که بخصوص در زنان یائسه شایع تر است در این محدوده سنی اختلال عملکرد تیروئید در جنس مونث از مذکر بیشتر است. هدف از انجام این پژوهش اثر یک دوره تمرین ۸ هفته همزمان استقامتی-قدرتی بر عملکرد هورمون های تیروئیدی زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق بود.

جامعه آماری زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق شهر رشت بودند که به طور داوطلبانه ۲۲ نفر داوطلب واجد شرایط به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. در این تحقیق نمونه های پژوهش ۸ هفته تمرین، هفته ای ۳ روز به مدت ۹۰ دقیقه در هر جلسه، تمرینات خود را انجام دادند. قبل و پس از ۸ هفته تمرین ورزشی از برنامه تمرینی اندازه گیری های اولیه آزمایشات خونی از نظر میزان هورمون های تیروئیدی (T4 و TSH) انجام شد.

نتایج: با توجه به نتایج آزمون ویلکاکسون در پیش و پس آزمون در شاخص TSH در گروه تمرینی تفاوت معنی داری بوجود آمد که نشان دهنده افزایش آن پس از تمرین بود. نتایج کروسکال والیس جهت مقایسه بین گروهی نشان داد که بین دو گروه در T4 و TSH در پیش و پس آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری: اختلال عملکرد تیروئید با علائم تحت بالینی در زنان میانسال افزایش دارد و با توجه به عوارض ناشی از عدم تشخیص و درمان این اختلالات، توصیه می شود بیماریابی برای اختلال کارکرد تیروئید از سنین حوالی یائسگی شروع شود. نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد یک دوره تمرینات ورزشی باعث بهبود در عملکرد تیروئیدی می شود.

کلید واژه ها: زنان یائسه، تمرینات همزمان استقامتی و مقاومتی، هورمون T4، هورمون TSH