



فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک
جمهوری اسلامی ایران
I.R.Iran Federation of Sport
Aerobic & Fitness



سازمان تربیت بدنی
جمهوری اسلامی ایران
Physical Education
Organization of IRAN



Abspracts of International Congress on Physical Fitness and Aerobics

February, 15 - 16 2011 Tehran, Iran

- Topics:
- Sports Medicine
 - Sports Management
 - Sports Physiology
 - Motor Behavior and Sports Psychology

www.ifsafcongress.com



کمیته ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
انستیت ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی



انجمن تربیت بدنی
و علوم ورزشی ایران



The Effect of 8 Week Walking Program on Serum Lipids and Estrogen Hormone
Concentration in non_Athlete Menopause Women

Zeynab Firouzeh; Nahid Bijeh; Saeid Ramezani
Ferdowi University of Mashhad

Abstract

because of physical activity importance in cardiovascular diseases prevention this study intend to investigate the effect of eight week walking program on serum lipids and estrogen hormone concentration in non_athlete iranian menopause women.

Materials and methods: Twenty two women (47-55) were the statistical sample of this study .they were by random divided in to two groups: (including) experimental and control . at first; body mass index(BMI) characteristics; were measured and recorded .then blood sampling was taken. Experimental group were directed to the walking program. then BM I; resting blood sampling and serum lipids and estrogen hormone concentration were measured again.for pre-test and post-test data comparison in inside groups dependent t-test and vilcacson test were applied .

Results : According to these results;there was a significant different between serum lipids and BMI before and after the training in experimental group while non significant different was observed in control group .also there was not a meaningful change in estrogen hormone in groups

Conclusion: Observation; reveals that an 8-week walking program had useful effects on menopausal women ' serum lipids concentration and BMI.

Key words: *Serum Lipids; Walking; Menopause Women*

چکیده مقالات

اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروپیک

۲۶-۲۷ بهمن ۱۳۸۹ تهران

محورهای همایش:
پزشکی ورزشی
مدیریت ورزشی
فیزیولوژی ورزشی
رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی

www.ifsafcongress.com

تاثیر ۸ هفته برنامه پیاده روی بر غلظت لیپیدهای سرم و هورمون استروژن در زنان یائسه غیرورزشکار

زینب فیروزه، ناهید بیژه، سعید رضانی

دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

به دلیل اهمیت فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر ۸ هفته برنامه پیاده روی بر غلظت لیپیدهای سرم و هورمون استروژن در زنان یائسه غیرورزشکار انجام شد. مواد و روش کار: نمونه‌های آماری این مطالعه ۲۲ زن یائسه (۴۷-۵۵ سال) بودند که به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۲) نفر و کنترل (۱۰) نفر تقسیم شدند. ابتدا اندازه‌گیری شاخص توده بدنی انجام شد. سپس نمونه خون از ورید قدامی بازوی آزمودنی‌ها گرفته شد. پس از آن آزمودنی‌های گروه تجربی در برنامه پیاده روی شرکت کردند. آنگاه مجدداً اندازه‌گیری‌ها و خون‌گیری انجام شد و میزان لیپیدهای سرم و هورمون استروژن اندازه‌گیری شد. برای مقایسه اطلاعات پیش از آزمون و پس از آزمون درون گروه‌ها از *t-student* و وابسته و آزمون ویلکاکسون استفاده شد. یافته‌ها: نتایج، اختلاف معناداری در میزان لیپیدهای سرم و شاخص توده بدنی در گروه تمرین نشان داد. که این اختلاف در گروه کنترل معنادار نبود. در مقدار استروژن سرم تغییر معناداری مشاهده نشد. نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد ۸ هفته برنامه پیاده روی می‌تواند بر کاهش غلظت لیپیدهای سرم و شاخص توده بدنی زنان یائسه سودمند باشد.

کلمات کلیدی: لیپیدهای سرم، پیاده روی، زنان یائسه