



## اثر پیاده روی بر سطح سرمی هورمون تستوسترون، خودکارآمدی جنسی و لیپید های خون مردان ۶۰-۵۰ سال غیرورزشکار

سید اسماعیل ابراهیم موسوی

فیزیوتراپیست و فیزیولوژیست ورزشی

مقدمه: گذشت عمر و رسیدن به سال های کهنسالی، بالقوه برای کلیه انسان ها غیرقابل اجتناب است که غفلت از آن موجب بروز مشکلات بعضا ناتوان کننده ای خواهد شد که اگر به موقع پیش بینی شوند و در صدد تامین آمادگی های لازم برای مقابله با آن ها براهیم، از شدت بار مشکلات رودر روی آیندی مان، کم خواهیم کرد با شروع دوره میانسالی و افزایش وزن، خطر مشکلات جسمی، بالا رفتن چربی های خون و اختلال در ترشح سطح سرمی هورمون تستوسترون و عملکرد جنسی فرد بیشتر می شود. تمرینات هوازی منظم مانند راه رفتن، دوی آرام، شنا و دوچرخه سواری می توانند اثرات مثبت و تمرینات هوازی با شدت بالا بالعکس اثرات منفی بر روی میزان چربی داشته باشند هرچند عوامل فیزیکی (از جمله بیماری ها، مشکلات هورمونی، سبک زندگی نافع و...) و همچنین عوامل روانشناختی (از جمله عزت نفس، احساس گناه، مشکلات ارتباطی و...) از جمله عوامل تاثیر گذار بر ناتوانی جنسی می باشند. با این هدف که پیاده روی هشت هفته ای چه میزان بر سطح سرمی هورمون تستوسترون، خودکارآمدی جنسی و لیپید های خون (TG, TC, LDL, HDL) مردان ۶۰-۵۰ سال غیرورزشکار اثر دارد پژوهش صورت پذیرفت.

مواد و روش کار: برای این کار تعداد ۳۰ نفر از مردان تمرین نکرده (با میانگین سنی  $2/14 \pm 57/86$ ، قد  $4/01 \pm 166/4$ ، وزن  $7/68 \pm 73/4$ ) بصورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره پیاده روی و شاهد تقسیم شدند. آزمودنی ها در گروه پیاده روی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه به مدت ۶۰-۳۰ دقیقه با شدت ۷۰-۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب در پیست دومیدانی یا سالن ورزشی با توجه به شرایط آب و هوایی و درجه حرارت هوا، در زمان عصر تمرین داشتند. خودکارآمدی جنسی آزمودنی ها با پرسشنامه خودکارآمدی SES-E و سطح سرمی تستوسترون، تری گلیسرید، کلسترول، لیپوپروتئین با چگالی کم و لیپوپروتئین با چگالی بالا توسط نمونه گیری خون قبل و بعد از هشت هفته پیاده روی سنجیده شد.

نتایج: یافته های تحقیق نشان داد که هشت هفته پیاده روی باعث افزایش معنی داری در خودکارآمدی جنسی گروه تمرین نسبت به شاهد شده است ( $P < 0/05$ )، و همچنین کاهش معنی داری در سطح تری گلیسرید خون گروه تمرین نسبت به شاهد شده است ( $P < 0/05$ )، (ضمنا در گروه پیاده روی ۸ هفته ای تفاوت آماری معنی داری بین میانگین سطح سرمی تستوسترون در مقاطع زمانی پیش و پس از خاتمه برنامه تمرینی ۸ هفته ای دیده شد) ( $P < 0/05$ )؛ هرچند که تغییرات سطح سرمی تستوسترون به مانند تغییرات سایر لیپید های خون در مقاطع زمانی پیش و پس از آزمون در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت ( $P > 0/05$ ).

نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان می دهد که پیاده روی سبب ارتقای خودکارآمدی جنسی و کاهش تری گلیسرید خون مردان ۶۰-۵۰ سال غیر ورزشکار شدولی بر سطح سرمی لیپید بجز تری گلیسرید و همچنین سطح سرمی هورمون تستوسترون نسبت به گروه شاهد بی تاثیر بود.

واژه کلیدی: پیاده روی، خودکارآمدی جنسی، تستوسترون، لیپید های خون