بررسی اثر ورزش بر سن وقوع یائسگی در زنان یائسه شهر شیراز

مریم ابراهیمیان:* مربی، معاون آموزشی دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
دکتر بهروز کاظمی: استاد، گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

فصلنامه پایش
سال دوم شماره اول زمستان ۱۳۸۱ صص ۱۵-۱۱
تاریخ پذیرش مقاله:۱۳۸۱/۷/۲

چکیده

یائسگی، قطع شدن دایمی قاعدگی در نتیجه قطع فعالیت فولیکول‌های تخمدان است. اگر چه علایم یائسگی زندگی را تهدید نمی‌کند ولی اثرات دراز مدت کمبود استروژن از جمله پوکی استخوان و حملات مغزی و قلبی می‌تواند حیات را به مخاطره اندازد. مطالعه حاضر به منظور تعیین اثر ورزش بر سن وقوع یائسگی انجام شده است. علاوه بر آن ارتباط بین سن وقوع یائسگی با نوع ورزش، میزان انجام ورزش در هفته، سن شروع اولین قاعدگی و منظم یا نامنظم بودن آن جزو اهداف فرعی این مطالعه بوده است.

مطالعه به صورت مورد- شاهد و بر روی ۹۰ زن یائسه (۴۵ نفر ورزشکار و ۴۵ نفر غیر ورزشکار) انجام گرفته و نحوه نمونه‌گیری در گروه مورد به‌صورت تصادفی و در گروه شاهد به‌صورت آسان بوده است. اطلاعات توسط تکمیل پرسش‌نامه جمع آوری و سپس مورد تجزیه و تحلیل آماری (آزمون تی، ضریب همبستگی) قرار گرفته است.

نتایج این مطالعه نشان داد انجام ورزش بر سن وقوع یائسگی مؤثر نیست. همچنین میزان ورزش در هفته و سن شروع اولین قاعدگی ارتباط معنی‌داری با سن وقوع یائسگی نداشته است. تنها به نظر می‌رسد در افرادی که قاعدگی منظم داشته‌اند انجام ورزش وقوع یائسگی را به تأخیر انداخته است.

با توجه به نتایج این مطالعه نشان داد و علی‌رغم عدم تأثیر ورزش بر تغییر زمان وقوع یائسگی، ورزش در تثبیت گردش خون طبیعی و سایر فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن در خلال دوران یائسگی نقش بسیار مهمی دارد. لذا به بانوان پیشنهاد می‌گردد جهت کاهش عوارض ناشی از یائسگی، ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

کلید واژه‌ها: یائسگی، ورزش، قاعدگی

* نویسنده اصلی: شیراز، بلوار شهید چمران، خیابان ابیوردی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده توانبخشی
تلفن: ۰۷۱۱-۶۲۶۱۰۸۱ نمابر: ۰۷۱۱-۶۲۷۲۴۹۵
E-mail: rehabdep@sums.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1381.2.1.2.7]

مقدمه

یائسگی تغییری طبیعی است که در میانسالی برای کلیه بانوان در دوران سنی ۵۵-۴۰ سالگی اتفاق افتاده و عواملی مانند ژنتیک، نژاد، میزان سلامت و نحوه زندگی فرد بر زمان وقوع آن مؤثرند. در خلال دوره یائسگی بسیاری از زنان شرایط جسمی سختی را متحمل می‌شوند. گرم شدن بدن، افزایش وزن، خونریزی‌های شدید، کم خوابی و...، هر کدام به تنهایی می‌توانند موجب کسالت و اغتشاش فکر شوند[۲ و۱].

از طرفی این دوران اکثراً با ناراحتی‌های ناشی از آرتروز، فشار خون، دیابت و...، همزمان است. هرچه بهتر تغییرات حین دوره یائسگی را درک کرده و هر چه بیشتر به طبیعت در راه هدفش کمک کنیم این دوران بهتر و سریع‌تر سپری خواهد شد. ورزش در تثبیت گردش خون طبیعی و سایر فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن نقش بسیار مهمی دارد[۴ و ۳]. منع انسان از حرکت نه تنها موجب رشد او نمی‌شود، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتارهای ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی نیز می‌گردد. در آیین مقدس اسلام حفظ بدن از خطرات و آسیب‌ها و تأمین موجبات سلامت و بهداشت آن یک وظیفه الهی محسوب می‌شود.

صاحب‌نظران نیز معتقدند که در شرایط زندگی ماشینی، ورزش را می‌توان به عنوان وسیله‌ای مطلوب جهت تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد و حفظ سلامت جسمی قرار داد[۵]. ضمن آن‌که انجام ورزش به‌صورت منظم باعث بهبود تراکم استخوان، افزایش قابلیت انعطاف و توان عضلات گردیده و مانع از بین رفتن تناسب بدن می‌گردد[۳، ۴، ۶، ۷و۸].

مواد و روش کار

روش مطالعه به صورت مورد- شاهدی و جامعه پژوهش زنان یائسه‌ای بوده‌اند که به دو گروه مورد (ورزشکار) و شاهد(غیر ورزشکار) تقسیم شده اند. در گروه مورد از روش نمونه‌گیری تصادفی و در گروه شاهد از روش نمونه‌گیری ساده استفاده شده است.

نحوه انتخاب نمونه‌ها در گروه مورد به‌این‌صورت بوده که در زمان انجام مطالعه در شهر شیراز به‌طور کلی ۹ پایگاه اصلی (۴ ورزشگاه و ۵ پارک) در نقاط مختلف شهر جهت انجام ورزش همگانی بانوان وجود داشته است که از بین افراد واجد شرایط در هر پایگاه ۵ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب گردیده‌اند. در گروه شاهد از ۴۵ خانم یائسه غیر ورزشکار که در حوالی همین پایگاه‌ها اقامت داشته و حاضر به شرکت در مطالعه بوده‌اند، اطلاعات جمع‌آوری گردیده است. ضمن آن‌که هیچ یک از نمونه‌ها سابقه انجام عمل جراحی زنان، مصرف دخانیات و هورمون درمانی نداشته و در گروه مورد افراد انتخاب شده قبل از یائسگی حداقل به مدت ۵ سال فعالیت ورزشی مستمر داشته‌اند. به‌طور کلی تعداد افراد مورد مطالعه در هر گروه ۴۵ نفر و جمعاً ۹۰ نفر بوده است.

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه و ثبت اطلاعات در پرسشنامه انجام گرفته است. در گروه مورد (زنان یائسه ورزشکار) پرسشنامه شامل اطلاعاتی از قبیل سن، سن شروع اولین قاعدگی، منظم یا نامنظم بودن آن، سن وقوع یائسگی، تعداد روزهای ورزش در هفته و نوع رشته ورزشی بوده است. در گروه شاهد (زنان یائسه غیر ورزشکار) نیز پرسشنامه شامل همین اطلاعات بوده و فقط بخش‌های مربوط به ورزش از آن حذف شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون‌های آماری تی و ضریب همبستگی استفاده شده است.

از مجموع ۹۰ زن یائسه که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، ۴۵ نفر در گروه مورد و ۴۵ نفر در گروه شاهد قرار داشته‌اند. در گروه مورد حداکثر سن وقوع یائسگی ۵۸، حداقل آن ۳۵ ، میانگین ۴۹/۴ و انحراف معیار ۵/۳ سال بوده است. در گروه شاهد حداکثر سن وقوع یائسگی ۵۶، حداقل ۳۴، میانگین ۴۸/۴۹ و انحراف معیار ۶/۲ سال بوده است. این اطلاعات با استفاده از آزمون آماری تی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و هیچ اختلاف معنی‌داری در سن وقوع یائسگی در گروه مورد و شاهد وجود نداشته است (جدول شماره ۱) .

در مقایسه وضعیت قاعدگی منظم و نامنظم بین دو گروه مورد و شاهد، میانگین سن وقوع یائسگی در گروه افرادی‌که قاعدگی منظم داشته و ورزش‌کار بوده‌اند با استفاده از آزمون تی به‌طور معنی‌داری بیشتر از افرادی بوده که قاعدگی منظم داشته ولی ورزش‌کار نبوده‌اند($P=۰/۰۰۲$). اما در مورد افرادی که دارای قاعدگی نامنظم بوده و ورزش کرده‌اند میانگین سن وقوع یائسگی با گروه غیر ورزشکار اختلاف معنی‌داری نشان نداده است (جدول شماره ۲).

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1381.2.1.2.7]

جدول شماره ۱- مقایسه میانگین سن وقوع یائسگی بین زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه	تعداد	میانگین سن وقوع یائسگی± انحراف معیار
زنان یائسه ورزشکار	۴۵	۴۹/۴±۵/۳
زنان یائسه غیر ورزشکار	۴۵	۴۸/۴۹±۶/۲

جدول شماره ۲- ارتباط بین وضعیت قاعدگی، انجام ورزش و میانگین سن وقوع یائسگی در زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه	وضعیت قاعدگی	میانگین سن وقوع یائسگی± انحراف معیار	P
ورزشکار	منظم	۲/۷±۵۲/۸	۰/۰۰۲
غیر ورزشکار		۷/۵±۴۸/۶	
ورزشکار	نامنظم	۵/۴±۴۸/۸	-
غیر ورزشکار		۶±۴۸/۶	

در هـر دو گروه مورد و شاهد بین سن شروع اولین قاعدگی و سـن وقـوع یائـسگی بـا اسـتفاده از آزمون ضریب همبستگی ارتباط معنی داری یافت نگردید (جدول شماره ۳).

افـراد تحـت مطالعـه در گـروه مـورد در ۶ رشـته ورزشـی دسته‌بندی شدند. از بین این افراد ۱ نفر (۲/۲ درصد) در ورزش شـنا، ۲۱ نفـر(۴۶/۷ درصـد) در ورزش پـیاده‌روی، ۱۸ نفر(۴۰ درصـد) در بدنـسازی، ۱ نفـر (۲/۲ درصد) در یوگا، ۱ نفر (۲/۲ درصـد) در ژیمناستیک و ۳ نفر (۶/۷ درصد) در والیبال فعالیت داشـتند. از آنجـا کـه اکثر افراد در گروه ورزش‌های پیاده‌روی و بدنسازی قرار داشتند، مقایسه بین این دو گروه صورت پذیرفت.

بـا اسـتفاده از آزمون تی افرادی که در ورزش پیاده‌روی فعالیت داشـته‌اند نسبت به افرادی که در ورزش بدنسازی فعال بوده‌اند از میانگـین سن وقوع یائسگی کمتری برخوردار بوده‌اند. اما این اختلاف معنی دار نبوده است (جدول شماره ۴).

میانگـین سـن وقـوع یائسگی در افراد یائسه ورزشکاری که بـیش از سـه روز در هفته ورزش انجام می‌داده‌اند در مقایسه با افـرادی که حداکثر سه روز در هفته به ورزش می‌پرداخته‌اند، با اسـتفاده از آزمـون آماری تی اختلاف معنی‌داری را نشان نداده است (جدول شماره ۵).

جدول شماره ۳- ارتباط بین سن شروع قاعدگی با سن وقوع یائسگی در زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه	تعداد	میانگین سن شروع قاعدگی± انحراف معیار	میانگین سن وقوع یائسگی± انحراف معیار
زنان یائسه ورزشکار	۴۵	۱۳/۴±۱/۷	۴۹/۴±۵/۳
زنان یائسه غیر ورزشکار	۴۵	۱۳/۴±۱/۷	۴۸/۴۹±۶/۲

جدول شماره ۴- ارتباط نوع ورزش با میانگین سن وقوع یائسگی در زنان یائسه ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه ورزشی	تعداد	میانگین سن وقوع یائسگی± انحراف معیار
پیاده‌روی	۲۱	۴۹/۴۷±۴/۹
بدنسازی	۱۸	۴۹±۵/۴

جدول شماره ۵- ارتباط بین میزان انجام ورزش در هفته با میانگین سن وقوع یائسگی در زنان یائسه ورزشکار

میزان ورزش در هفته	تعداد	میانگین سن وقوع یائسگی± انحراف معیار
سه روز	۱۸	۴۸/۶۱±۶/۹۵
بیش از سه روز	۲۵	۴۹/۷۶±۴

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1381.2.1.2.7]

بحث و نتیجه‌گیری

نـتایج ایـن مطالعـه نشان داد که اختلاف معنی‌داری از نظر آماری بین میانگین سن وقوع یائسگی در دو گروه مورد و شاهد وجـود نـدارد. و ایـن بـه‌آن معنی است که انجام ورزش بر زمان وقـوع یائسگی تأثیری ندارد. این یافته مطابق با نتایج مطالعه‌ای اسـت کـه در سـال ۱۹۹۹ در آمریکا انجام شده و در آن ارتباط معنی‌داری بین زمان وقوع یائسگی و انجام ورزش یافت نگردیده اسـت[۹]. همچنین در مطالعه‌ای که توسط برمبرگر و همکاران در سـال ۱۹۹۷ انجـام گردیده بین انجام ورزش در حد متوسط با وقوع یائسگی ارتباطی یافت نشده است[۱۰].

در ارتـباط بـا مقایـسه نظم قاعدگی، ورزش و میانگین سن وقـوع یائـسگی نیـز نتایج این مطالعه نشان داده که افرادی که دارای قاعدگـی منظم بوده و ورزش می‌کرده‌اند از میانگین سن یائـسگی بالاتـری بـرخوردار بوده اند. نتایج مطالعه‌ای که توسط برمبرگـر در سـال ۱۹۹۷ انجـام گردیده نشان داده که میانگین سـن یائـسگی در افـرادی کـه قاعدگـی نامنظم داشته و ورزش نمـی‌کـرده‌انـد نـسبت بـه گروه مقابل کمتر بوده است[۱۰]. به عبارتـی انجـام ورزش در افـرادی که قاعدگی منظم دارند باعث تأخیر در وقوع یائسگی می‌گردد. با توجه به نتایج به‌دست آمده از مطالعـه حاضـر، ارتـباط معنـی‌داری بـین سـن شـروع اولین قاعدگی و سن وقوع یائسگی در هر دو گروه وجود نداشته است. در مطالعـه‌ای کـه در سـال ۲۰۰۱ توسـط جانـستون در آمریکا انجـام گـردیده نیـز ارتـباط معنی‌داری بین این دو متغیر یافت نگـردیده اسـت[۱۱]. همچنین همانگونه که در قسمت یافته‌ها ملاحظـه گردید ارتباطی بین نوع ورزش و میزان آن در هفته با میانگـین سـن وقـوع یائـسگی در دو گـروه مورد و شاهد وجود نداشته است (برای مقایسه مطالعه مشابهی موجود نبوده است).

نکـته قابل ذکر این است که با توجه به نتایج مطالعه حاضر و علـی‌رغم عدم تأثیر ورزش در تغییر زمان وقوع یائسگی، انجام مـنظم ورزش‌هایـی چـون شنا و پیاده‌روی در سنین یائسگی و بعـد از آن باعث بهبود تراکم استخوان، افزایش انعطاف‌پذیری و تـوان عـضلات، افـزایش توانایـی ریه‌ها در تبادلات گازی، بهبود عملکـرد قلـب و افـزایش نظم گردش خون گردیده و در نتیجه باعـث کـاهش عـوارض ناشی از یائسگی مانند پوکی استخوان ، چاقی . حملات قلبی و مغزی و...، می‌شود.

لـذا بـه خانم‌ها پیشنهاد می‌گردد ورزش را در برنامه روزانه خـود قـرار دهـند. ده دقیقه ورزش در صبح و شب، قدم زدن تا محـل کـار و یـا حتـی دو تا سه بار ورزش در هفته به سهولت باعـث ایجـاد تغییـرات مثـبت ناشـی از ورزش مـی‌گـردد [۱، ۲، ۳، ۴، ۷ و ۸].

تشکر و قدردانی

از همکـاری بـی‌شائبه خانم‌ها لیلا راسخ، نازنین صیفی‌کار و مرضـیه محمدیان کارشناسان فیزیوتراپی در انجام این پژوهش سپاسگزاری می‌گردد.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1381.2.1.2.7]

منابع

۱- بشیری محمد حسین، زن و تولدی دیگر در یائسگی، چاپ اول، انتشارات علمی و فنی، تهران، ۱۳۶۱
۲- فلسفی مهر سیما، یائسگی، تغییر بزرگ زندگی زن، چاپ دوم، مؤسسه علمی اندیشه جوان، تهران، ۱۳۶۹
۳- بحیرائی اعظم، قاضی‌زاده شیرین، یائسگی و درمان جایگزین هورمونی، چاپ اول، نشر و تبلیغ بشری، تهران، ۱۳۷۸
۴- آقازاده نائینی افسانه، یائسگی، علایم و درمان، چاپ اول، انتشارات انصاریان، قم، ۱۳۷۴
۵- نمازی‌زاده مهدی، تربیت بدنی عمومی، چاپ اول، انتشارات مهر، تهران، ۱۳۷۲
۶- نینوائی ژیلا، چهل سالگی و بعد از آن، چاپ اول، انتشارات سخن، تهران، ۱۳۷۴

7- Arnheim D, Principle of Training, 8th Edition, Mosby, London, 1993
8- Hyde TE, Conservative Management of Sport Injuries, 1st Edition, William & Wilkins , London, 1997
9- Pereira MA, Kriska AM, Day RD , Cauley JA, Laporte RE, A randomized waking trail in postmenopausal women effects on physical activity and health 10 years later.Archive of Internal Medicine 1999; 159: 756-7
10- Bromberger JT, Matthews KA, Kuller LH, Wing RR, Meilahn EN ,Plantinga P, Prospective Study of the determinants of age at menopause, American Journal of Epidemiology 1997; 145: 124-33
11- Johnston S.L Associations with age at natural menopause in blackfeet women. American Journal of Human Biology 2001; 13: 512-20

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1381.2.1.2.7]