

ویتامین D نقش مهمی در تغییر ترکیب بدنی زنان یائسه دارد و سطح سرمی آن ممکن است با تمرین مقاومتی افزایش یابد. هدف از این مطالعه تعیین اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر اشتها، سطح سرمی ویتامین D و ترکیب بدنی زنان یائسه است. پس از فراخوان ۲۲ زن یائسه به صورت هدفمند انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه (گروه تجربی ۱۲ نفر و گروه کنترل ۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته و هفته‌ای ۲ روز با شدت ۲۰-۳۰٪ 1RM تمرین کردند. آزمودنی‌های گروه کنترل در طول دوره ۲ ماهه به فعالیت بدنی معمول خود ادامه دادند. سطوح سرمی ویتامین D، PTH و کلسیم در وضعیت ناشتایی و ترکیب بدنی با دستگاه Inbody قبل و بعد از پایان دوره تمرینی ارزیابی شدند. برای ارزیابی اشتها آزمودنی‌ها در هر گروه پرسشنامه VAS را صبح روز اولین جلسه هفته اول، اولین جلسه هفته پنجم و همچنین صبح روز بعد از آخرین جلسه هفته هشتم، در وضعیت ناشتا تکمیل کردند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس با اندازه-گیری‌های مکرر، همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که پس از هشت هفته تمرین مقاومتی تغییری در امتیازات مربوط به اشتها ایجاد نشد. سطح سرمی ویتامین D و قدرت عضلانی در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافت. همچنین وزن بدن در گروه تمرین نسبت به کنترل کاهش یافت در حالی که تغییر معناداری در توده چربی و عضلانی ایجاد نشد. پس از دو ماه تمرین مقاومتی بین سطح سرمی ویتامین D و متغیرهای مربوط به ترکیب بدنی شامل BMI اندازه دور کمر، وزن بدن، توده و درصد چربی ارتباط معناداری مشاهده نشد. در حالیکه ضرایب معناداری نشان‌دهنده‌ی ارتباط قوی بین وزن بدن، توده چربی و BMI بود. کمبود ویتامین D می‌تواند به طور قابل توجهی از طریق ورزش و حتی بدون تغییر در میزان قرار گرفتن در معرض تابش خورشید و استفاده از مکمل غذایی بهبود یابد. اگرچه جهت تأیید اثر تمرین مقاومتی بر سطح سرمی ویتامین D، مطالعات بیشتر با نمونه آماری بزرگتر لازم است. از طرفی با توجه به اینکه در مطالعه حاضر کاهش معنادار وزن بدن با افزایش معنادار سطح سرمی ویتامین D همراه بود، از

اینرو پیشنهاد می‌شود پیش از شروع مداخله ورزشی به منظور کاهش وزن بدن سطح سرمی ویتامین D افراد مورد آزمایش قرار گیرد.

کلمات کلیدی: ویتامین D، تمرین مقاومتی، اشتها، ترکیب بدنی، یائسگی