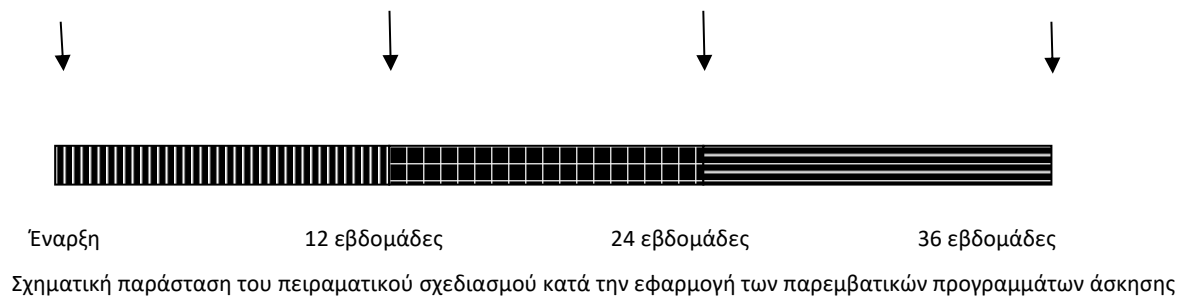


ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μπαλτζή Μαρία: «Η επίδραση διαφορετικών μορφών άσκησης σε δείκτες υγείας, στη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών.»

(υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Ασημακόπουλου Βύρωνα)

Σκοπός της παρούσας μελέτης θα είναι να εξετάσει τις μεταβολές των δεικτών υγείας (HDL-TC, LDL-TC, TC, TG, CRP, BMD, BMI, WHR), της λειτουργικής ικανότητας (δύναμη, αντοχή, ισορροπία, ευκαμψία) και της ποιότητας ζωής (UQOL) έπειτα από την εφαρμογή δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης διάρκειας 24 εβδομάδων καθώς και τις αποπροσαρμογές που θα παρατηρηθούν στις παραμέτρους αυτές τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωσή τους σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Τριάντα μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες (n=30) θα συμμετάσχουν σε δύο ομάδες άσκησης. Η μια ομάδα θα συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης συνδυασμένη με αντιστάσεις (n=15) και η άλλη σε ένα πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης (n=15). Η κάθε ομάδα θα εφαρμόζει τρεις συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας περίπου εβδομήντα λεπτών. Επιπλέον, δεκαπέντε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες (n=15) θα αποτελούν την ομάδα ελέγχου. Πριν την έναρξη, στις 12 εβδομάδες, στις 24 εβδομάδες (ολοκλήρωση προγράμματος άσκησης) και στις 36 εβδομάδες (12 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της άσκησης) θα πραγματοποιηθούν οι μετρήσεις – αξιολογήσεις των παραπάνω παραμέτρων.



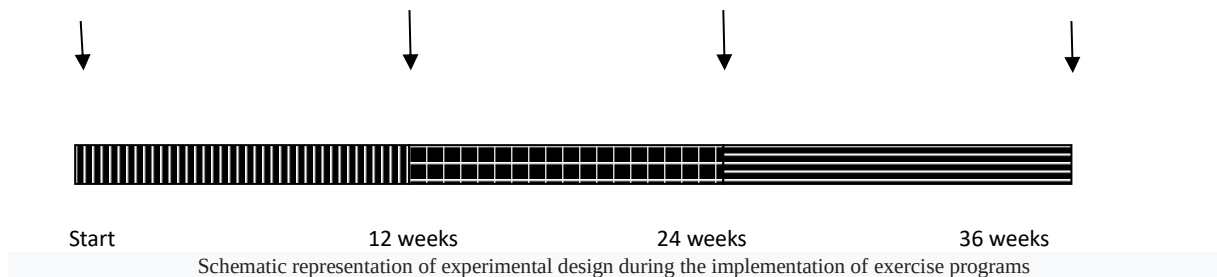
Λέξεις κλειδιά: εμμηνόπαυση, αερόβια άσκηση συνδυασμένη με αντιστάσεις, διαλειμματική άσκηση, δείκτες υγείας, λειτουργική ικανότητα, ποιότητα ζωής

ABSTRACT

Maria Baltzi: “Effect of two different exercise training programs on health index, functional capacity and quality of life in post-menopausal women.”

(Under the supervision of Associate Professor Asimakopoulos Byron)

The aim of the study will be to investigate the effects of 24 weeks of two different exercise training programs and 12 weeks after exercise programs on health index (HDL-TC, LDL-TC, TC, TG, CRP, BMI, WHR), functional capacity (aerobic, strength, balance, flexibility) and quality of life (UQOL) in postmenopausal women. For 24 weeks, 3 days/week, 70 minutes per session 30 postmenopausal women will randomly assign in two groups of 15. The one group will practice on aerobic training combined with resistance and the other group will practice on interval training. Also, 15 postmenopausal women will apart the control group. At the begging of exercise programs, at 12 weeks, at 24 weeks and at 36 weeks after begging exercise programs will take place the evaluation of the above parameters.



Keywords: postmenopausal, aerobic training with resistance, interval training, health index, functional capacity, quality of life