

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره بی تمرینی به دنبال دو نوع تمرین ترکیبی بر عملکرد ورزشی و هموگلوبین گلیکوزیله شده در زنان مبتلا به دیابت نوع دو

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 10، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

لیلا قدرت - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

زهرا صالح پور - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

جواد نعمتی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

محسن ثالثی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر یک دوره بی تمرینی به دنبال دو نوع تمرین ترکیبی بر عملکرد ورزشی و هموگلوبین گلیکوزیله شده در زنان مبتلا به دیابت نوع دو بود. روش بررسی: از بین زنان مبتلا به دیابت نوع دو شیراز، ۲۳ نفر به طور تصادفی به سه گروه کنترل، گروه تمرین در روزهای مجزا که تمرینات استقامتی را در یک روز و مقاومتی را در روز بعد انجام دادند و گروه تمرین در روزهای مشابه که تمرینات استقامتی و مقاومتی را در یک روز انجام می دادند، تقسیم شدند. قبل و بعد از ۸ هفته تمرین ترکیبی و بعد از چهار هفته بی تمرینی هموگلوبین گلیکوزیله شده ($Hb A_{1c}$)، $Glycosylated Hemoglobin$ (در حالت ناشتایی اندازه گیری شد. حداکثر اکسیژن مصرفی ($Maximum Oxygen Consumption$;) و زمان رسیدن به خستگی ($Time To Exhaustion$; TTE) نیز از طریق اجرای آزمون بالک بر روی نوارگردان محاسبه گردید. یافته ها: دو ماه تمرین ترکیبی در هر دو گروه تمرین، موجب کاهش معنی دار $Hb A_{1c}$ ، افزایش معنی دار VO_{2max} و TTE شد ($p \geq 0.05$). یک ماه بی تمرینی به دنبال تمرین ترکیبی، موجب کاهش معنی دار VO_{2max} و TTE در گروه تمرینی روزهای مشابه گردید ($p \geq 0.05$) ولی در گروه تمرینی روزهای مجزا این کاهش از لحاظ آماری معنی دار نبود. افزایش $Hb A_{1c}$ بعد از دوره بی تمرینی در هر دو گروه تمرین از لحاظ آماری معنی دار نبود ($p \leq 0.05$). نتیجه گیری: یافته ها بیانگر این است که تمرینات ترکیبی باعث بهبود کنترل قندخون و افزایش عملکرد ورزشی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو می گردد. همچنین انجام تمرینات ترکیبی در روزهای مجزا موجب حفظ طولانی تر دستاوردهای تمرینی در دوره های بی تمرینی می شود.

کلمات کلیدی:

بی تمرینی، تمرینات ترکیبی، دیابت نوع دو، هموگلوبین گلیکوزیله شده، حداکثر اکسیژن مصرفی، زمان رسیدن به خستگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1250405>

