

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی TRX بر قند خون ناشتا و HbA1c زنان دیابتی نوع دو

محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

شهره صمدپور-ماسوله - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

معرفت سیاه کوهیان - استادتمام فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف دیابت نوع ۲ به عنوان شایع ترین بیماری غدد درون ریز همراه با دیس لیپیدمی و مقاومت به انسولین، در جهان به شمار می آید. روش های مختلفی همچون دارو درمانی و انجام فعالیت ورزشی می تواند مفید فایده باشد، هر چند اطلاعات در مورد انواع روش های مختلف فعالیت ورزشی بر این مهم اندک است. بنابراین، هدف از مطالعه حاضر، بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی TRX بر قند خون ناشتا و HbA1c زنان دیابتی نوع ۲ می باشد. روش شناسی پژوهش حاضر، از نوع نیمه تجربی بوده و آزمودنی های این مطالعه را ۲۰ زن میانسال غیر فعال دیابتی با دامنه سنی ۴۰ تا ۶۰ سال تشکیل می دادند. آزمودنی ها پس از آشنایی با فرایند تحقیق، به طور تصادفی به دو گروه ده نفری تمرین و گروه کنترل تقسیم شدند. قبل و بعد از دوره تمرینی سطح قند خون ناشتا و درصد HbA1c آزمودنی ها اندازه گیری شد. مدت زمان برنامه تمرینی برای گروه تمرین ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه به مدت ۶۰ دقیقه بود. تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) و روش آماری آنوای ۲ (گروه: تمرین و کنترل) در ۲ (زمان: قبل و بعد) مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ۸ هفته تمرین TRX باعث کاهش معنادار قند ناشتا در گروه تمرینی شد. ($p = 0.007$) همچنین، تفاوت معناداری بین گروه تمرینی و کنترل پس از ۸ هفته تمرین در میزان کاهش سطوح استراحتی قند خون مشاهده گردید. ($p = 0.016$) در ارتباط با سطح HbA1c، تمرین TRX باعث کاهش معنادار در گروه تمرینی شد ($p = 0.009$)، اما تفاوت معناداری بین گروه تمرینی و کنترل پس از ۸ هفته تمرین در میزان HbA1c مشاهده نگردید. ($p = 0.108$) نتیجه گیری با توجه به یافته ها می توان نتیجه گرفت که انجام تمرین مقاومتی به روش TRX می تواند باعث کاهش سطوح استراحتی قند خون ناشتا و درصد HbA1c زنان دیابتی نوع ۲ شده و در جهت برای افزایش سلامت زنان مفید فایده باشد.

کلمات کلیدی:

دیابت نوع ۲، تمرین مقاومتی، TRX، تمرینات ناپایدار، هایپرگلیسمی، HbA1c

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371123>

