

## عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی و مکمل دهی ویتامین D بر شاخص های گلاسمیک در زنان یائسه مبتلا سندرم متابولیک

## محل انتشار:

مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، دوره 9، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

پریوش نجفی نظر آبادی - Department of Physical Education, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

ظاهر اعتماد - Department of Physical Education, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

رستگار حسینی - Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

فتاح مرادی - Department of Physical Education, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: سندرم متابولیک یکی از معضلات سلامتی در تمامی جوامع محسوب می شود. مداخلات ورزشی و مکمل از جمله رویکردهای بهبود وضعیت افراد مبتلا به سندرم متابولیک می باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثرات تمرین هوازی و مکمل دهی ویتامین D بر شاخص های گلاسمیک در زنان یائسه مبتلا سندرم متابولیک بود. مواد و روش ها: این تحقیق از نوع نیمه تجربی، با طرح پیش آزمون-پس آزمون است. تعداد ۴۶ نفر از بین زنان ۵۰ تا ۶۰ سال شهرستان کرمانشاه مبتلا به سندرم متابولیک داوطلب شدند و به ۴ گروه شامل: تمرین هوازی + مکمل دهی ویتامین D (۱۲ نفر)؛ تمرین هوازی (۱۲ نفر)؛ مکمل دهی ویتامین D (۱۲ نفر)؛ کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. میزان قند خون ناشتا، انسولین پلازما و شاخص مقاومت انسولین قبل و بعد از مداخله در چهار گروه اندازه گیری شد. در نهایت داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی با نرم افزار SPSS ۲۴ در سطح معنی داری  $P < 0.05$  مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. یافته ها: نتایج تحقیق نشان می دهد که پس از هشت هفته تمرین هوازی و مکمل دهی ویتامین D، تمرینات هوازی، و مکمل دهی ویتامین به طور معناداری باعث بهبود در میانگین سطح انسولین پلازما، قند خون ناشتا و شاخص مقاومت انسولین شدند ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: بنظر می رسد انجام فعالیت های ورزشی و مکمل ویتامین D، می تواند به عنوان یک روش درمانی مکمل در بهبود وضعیت سندرم متابولیک زنان یائسه مد نظر قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

Aerobic training, Vitamin D, Insulin, Glucose, تمرین هوازی، ویتامین D، انسولین، گلوکز

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1422446>

