

عنوان مقاله:

پاسخ های متابولیک به ورزش در آب و خشکی در زنان یائسه دیابتی تمرین کرده: نقش ANP و اپی نفرین

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 15، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سیما نصیری - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

اعظم زرنشان - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

کریم آزالی علمداری - گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: فواید متابولیک انجام هر جلسه تمرینات معمول بیماران دیابتی فعال در شرایط آب در برابر خشکی نیاز به بررسی دارد. هدف پژوهش بررسی مقدار گلوکز، FFA، انسولین، ANP و اپی نفرین خون در حین رکابزنی در خشکی در برابر آب و همچنین در خلال دوره زمانی اولیه بازگشت به حالت اولیه بود. روش ها: طرح پژوهش از نوع سری های زمانی با ترتیب تصادفی معکوس بود. دوازده زن دیابتی یائسه (سن $76/66 \pm 3/2$ سال)، ابتدا شش هفته تمرین تناوبی را تجربه کردند و سپس به دنبال آزمون تحمل گلوکز، در سه جلسه مجزا (با فاصله یک هفته) شامل شرایط کنترل، ورزش در آب و ورزش در خشکی آزمون شدند. در هر دو جلسه ورزش در خشکی و آب، سه تناوب ۱۰ دقیقه ای رکابزنی با شدت ۴۰ درصد توان هوازی بیشینه انجام گرفت و پنج بار خون گیری در مراحل پیش از ورزش، بلافاصله پس از ورزش و همچنین در دقایق ۶۰، ۹۰ و ۱۲۰ پس از ورزش به عمل آمد. داده ها با تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر عاملی 3×5 (شامل سه سری زمانی پنج تکراری) تحلیل شد. نتایج: رکابزنی در هر دو شرایط آب و خشکی سبب کاهش گلوکز (۲۰- و ۱۷- درصد)، انسولین (۳۹- و ۳۷- درصد)، و FFA سرم (۶۱- و ۵۵- درصد) و از سوئی افزایش مقدار ANP (۱۶۹ و ۵۲ درصد) و اپی نفرین (۴۳ و ۸۲ درصد) سرم شد ($P < 0.05$). پس از توقف رکابزنی در هر دو شرایط، مقدار انسولین، FFA و ANP افزایش یافت، درحالی که گلوکز و اپی نفرین کاهش یافتند ($P < 0.05$). در تمام موارد سطوح سرمی متغیرها در حین رکابزنی در آب کمتر از رکابزنی در خشکی بود ($P < 0.05$). نتیجه گیری: در صورت انجام هر جلسه تمرینات ورزشی بیماران دیابتی دارای سابقه تمرین منظم در آب، فواید متابولیکی بهتری نسبت به ورزش در خشکی حاصل می شود که این مسئله در دو ساعت متعاقب پایان ورزش نیز ادامه می یابد، ولی به دلیل کمبود شواهد و محدودیت های پژوهش همچنان به بررسی بیشتری نیاز است.

کلمات کلیدی:

تجویز ورزش، دیابت، سوخت و ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1440337>

