

عنوان مقاله:

رابطه بین فعالیت جسمانی، فشارخون و دیابت

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

نیلوفر رجایی قاسم قشلاقی - دانشجوی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

آمنه پوررحیم - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

معصومه دادخواه - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

آیدین ولیزاده - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

دیابت یک عامل خطر اصلی برای بیماریهای عروقی است و فعالیت بدنی نقش پیشگیرانه در بروز دیابت نوع ۲ و عوارض ناشی از آن دارد. شواهد نشان می دهد که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید یا ورزش هوازی شامل پیاده روی و دویدن می تواند از پیشرفت دیابت نوع ۲ جلوگیری کند. با این حال، حفظ فعالیت بدنی کانونی حیاتی برای مدیریت گلوکز خون و سلامت کلی در افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت است. توصیه ها و اقدامات احتیاطی بسته به ویژگی های فردی و وضعیت سلامتی افراد متفاوت است. هدف این مطالعه مروری، تحلیل مطالعات صورت گرفته در ارتباط با تأثیرات تمرینات ورزشی استقامتی-مقاومتی بر فشارخون افراد دیابتی است. برای انجام این مطالعه، ابتدا جستجو در بانکهای اطلاعاتی، Irandoc، Medline، PubMed، Google Scholar، SID و Magiran در ارتباط با تأثیرات دو نوع برنامه ورزشی استقامتی و مقاومتی بر روی بیماران دیابتی و پرفشاری خون انجام شد. نتایج مطالعات نشان داد که تمرینات استقامتی پر شدت در کاهش مقدار گلوکز خون و شاخص مقاومت به انسولین، در مقایسه با تمرین مقاومتی، موثرتر هستند. گزارش در مورد اثرات آنی تمرین مقاومتی در دیابتی های نوع ۲ محدود است. بیشتر مطالعات نشان میدهند که هر دو شیوه تمرینی هوازی و مقاومتی فشار خون را در افراد دیابتی نیز کاهش میدهند. در چندین مطالعه خوب کنترل شده گزارش شده است که متعاقب تمرین ورزشی، فشار خون سیستولیک کاهش مییابد، اما فشار خون دیاستولیک تغییری نمیکند. هر چند مطالعات بیشتری برای ارزیابی اثر نسبی ورزش و جزئیات آن در این خصوص ضروری است.

کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی، قدرتی، فشارخون، دیابت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510565>

