

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین فانکشنال بر سطوح استراحتی پروتئین وابسته به آگوتی (AGRP) و مقاومت به انسولین دبیران آموزش و پرورش مبتلا به دیابت نوع دوم

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سولماز سجودی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش استان اردبیل

صغری سجودی - دکترای فیزیولوژی ورزش قلب و عروق، آموزش و پرورش استان اردبیل

حورا سجودی - دکترای مدیریت ورزشی، آموزش و پرورش استان اردبیل

زیبا سجودی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش استان اردبیل

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهشی حاضر تعیین تاثیر هشت هفته تمرین فانکشنال بر سطوح استراحتی AGRP، انسولین، قند خون و مقاومت به انسولین دبیران آموزش و پرورش دیابتی نوع ۲ بود. ۲۰ دبیر ۴۰ تا ۵۵ ساله دیابتی نوع دوم با میانگین سنی $50/66 \pm 6/11$ سال، قد $165/51 \pm 5/15$ سانتیمتر، وزن $89/22 \pm 14/55$ کیلوگرم، شاخص توده بدن $32/72 \pm 3/09$ کیلوگرم بر متر مربع و سابقه بیماری $4/14 \pm 2/67$ سال به طور تصادفی به دو گروه تمرین و کنترل تقسیم شدند. برنامه تمرین شامل ۸ هفته و ۳ جلسه در هفته، به طور کلی ۲۴ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه بود. تمرینات فانکشنال شامل تمرینات هاپینگ بود. گروه کنترل در این مدت از هیچ برنامه تمرینی پیروی نکردند و به فعالیت های طبیعی و روزمره خود پرداختند. قبل از تمرین و بعد از ۹ هفته بعد از تمرین نمونه خونی از هر دو گروه اخذ شد و برای هر نمونه سطوح AGRP، گلوکز و انسولین اندازه گیری و مقاومت به انسولین محاسبه شد. وزن، دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن، شاخص توده بدن، ضربان قلب و قند خون در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار کاهش یافتند ($P=0.001$ برای همگی). فشار خون سیستولی، فشار خون دیاستولی، انسولین سرم و مقاومت به انسولین تغییر معناداری نداشتند (به ترتیب $P=0.087$ ، $P=0.51$ ، $P=0.92$ و $P=0.1$). پروتئین وابسته به آگوتی در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار افزایش یافت ($P=0.001$). پیشنهاد میشود دبیران آموزش و پرورش دیابتی نوع ۲، بهبود قند خون از طریق مکانیسم های غیر مرتبط با انسولین، به تمرینات فانکشنال روی آورند.

کلمات کلیدی:

تمرین فانکشنال، AGRP، دیابت نوع دوم، مقاومت به انسولین، قند خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1636649>

