

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین HIFT و مصرف گیاه چرخه ظرفیت آنتی اکسیدانی تام زنان مبتلا به دیابت نوع ۲

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

شادی فتحی - دانشجو کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

رقیه افرونده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

لیلا کاتبی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی، اردبیل، ایران.

سجاد انوشیروانی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین HIFT و مصرف گیاه چرخه بر ظرفیت آنتی اکسیدانی تام زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. روش پژوهشی: تحقیق حاضر به صورت نیمه تجربی (پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل) انجام گرفت. ۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۴ گروه مکمل (۱۰ نفر)، تمرین (۱۰ نفر)، تمرین-مکمل (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ظرفیت آنتی اکسیدانی در گروه تمرین-مکمل، تمرین و مکمل افزایش معناداری داشته است و این تغییرات نیز در گروه تمرین-مکمل در مقایسه با سه گروه دیگر بیشتر بود و سطوح این شاخص ها در گروه تمرین-مکمل در مرحله پس آزمون نسبت به سه گروه دیگر، بالاتر بود. نتیجه گیری: اگر تمرینات عملکردی با شدت بالا (HIFT) به صورت منظم انجام شوند می تواند به بهبود شاخص های آنتی اکسیدانی منجر شود و نیز از بیماری های مرتبط با این شاخص ها نیز جلوگیری به عمل آورد.

کلمات کلیدی:

تمرین HIFT، گیاه چرخه، ظرفیت آنتی اکسیدانی تام، دیابت نوع ۲.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687865>

