

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر تغییرات ALT ، AST و شاخص های متابولیکی زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 15، شماره 30 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سولماز بابایی - دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

مرتضی فتاح پور مردی - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: آنزیم های کبد جزء پارامترهای بیوشیمیایی کلینیکی عملکرد کبد در تمرینات عضلانی بوده و آنزیم های آسپاراتات آمینو ترانسفراز (AST) و آلانین آمینو ترانسفراز (ALT) شاخص صدمه کبد در فعالیت های ورزشی می باشند. از این رو هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر تغییرات آسپاراتات آمینو ترانسفراز، آلانین آمینو ترانسفراز و شاخص های متابولیکی زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. مواد و روش ها: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بوده و با طرح پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. ۴۰ نفر از زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲ با میانگین سنی ۵۵-۶۰ سال به طور تصادفی ساده در دو گروه تمرین هوازی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. برنامه تمرین هوازی به مدت ۸ هفته، پنج جلسه در هفته به مدت ۶۰ دقیقه با شدت ۵۰ الی ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره اجرا شد. در پیش آزمون و پس آزمون سطح ALT و AST و همچنین فاکتورهای نیمرخ چربی اندازه گیری شد. داده ها توسط آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل گردید. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که در گروه تمرین هوازی در مقایسه با گروه کنترل، میزان ALT و AST به طور معنی داری کاهش داشت ($P < 0.05$). در گروه تمرین هوازی میزان HDL نسبت به گروه کنترل افزایش معنی داری نشان داد ($P < 0.05$). همچنین میزان تری گلیسیرید، کلسترول و LDL در گروه تمرین هوازی نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری داشت ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد انجام تمرینات هوازی نقش به سزایی در بهبود و یا کاهش بیماری های کبد در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد؛ اما تا رسیدن به یک استراتژی درمان واحد و موثرترین راه نیاز به مطالعات بیشتری است.

کلمات کلیدی:

ALT, AST, شاخص های متابولیکی، تمرین هوازی، زنان یائسه دیابتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1923204>

