

## عنوان مقاله:

اثر تمرینات ایروبیک بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و میزان انسولین مصرفی نوجوان دختر دیابتی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

فرزانه صادقیان - کارشنای ارشد اسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، هیات پزشکی ورزشی استان یزد

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف این پژوهش، بررسی اثر تمرینات ایروبیک در برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند توان، استقامت قلبی عروقی و میزان انسولین مصرفی نوجوانان دختر دیابتی بود. روش: جامعه آماری این پژوهش را دختران دیابت نوع اول و نمونه های آماری آن را 32 نفر تشکیل دادند، که به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. ورزش درمانی شامل تمرینات ورزشی ایروبیک بود، که طبق پروتکل طراحی شده به صورت سه جلسه یک ساعت در هفته و به مدت شش هفته انجام شد. افزایش یافته های پژوهش نشان داد که در گروه تجربی در هر دو فاکتور آمادگی جسمانی نسبت به گروه کنترل تفاوت معنادار بود ( فرم در متن اصلی مقاله) پدر میزان انسولین مصرفی گروه تجربی نسبت به گروه شاهد کاهش معناداری داشت (فرمول در متن اصلی مقاله)، به عبارتی گروه تجربی پیشرفت معنادار داشت، در حالی که گروه شاهد پیشرفت معناداری نشان نداد. بحث و نتیجه گیری: در پژوهش حاضر، مشاهده گردید که از طریق ورزش فعال می توان برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی را دختران دیابتی نوع اول ارتقاء و میزان انسولین مصرفی را کاهش داد. و می توان از تمرینات ایروبیک که توسط متخصصان ورزشی توصیه شده و مورد تأیید کادر درمانی است، جهت بهبود سطح زندگی و آمادگی جسمانی نوجوانان دختر دیابتی استفاده نمود. هرچند که برای تأیید نتایج پژوهش حاضر به پژوهش های بیشتری نیاز است.

## کلمات کلیدی:

تمرینات ایروبیک، آمادگی جسمانی، مصرف انسولین، نوجوانان، دیابت نوع اول

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426779>

