

عنوان مقاله:

اثر تمرینات قدرتی بر تغییرات قند خون ناشتا و برخی فاکتورهای تنفسی در زنان مبتلا به دیابت نوع 2

محل انتشار:

همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

نرجس صدیقی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

کریم صالح زاده - استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت بدنی منظم خطر مرگ و میر در افراد مبتلا به دیابت را کاهش داده و از بروز عوامل ایجاد کننده بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می نماید. به همین منظور مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر تمرینات قدرتی بر برخی شاخص های آنترپومتریک و فاکتورهای قلبی تنفسی در زنان دیابتی نوع 2 صورت گرفت. روش شناسی: تحقیق حاضر به صورت نیمه تجربی انجام شد. جامعه آماری آن شامل بیماران زن دیابتی مراجعه کننده به بیمارستان گیل رشت می باشد که بعد از یک فراخوان عمومی برای انجام پژوهش، 20 نفر از زنان دیابتی نوع 2 با ویژگی های میانگین سنی 2/549 سال، BMI=47/25 و قند خون ناشتای 5/2725/151 میلی گرم بر دسی لیتر که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، به عنوان نمونه تحقیق انتخاب و به صورت تصادفی به 2 گروه 10 نفره (تمرینات قدرتی و کنترل) تقسیم شدند. 24 ساعت قبل از پیش آزمون و 24 ساعت بعد از پس آزمون مقادیر قند خون ناشتا، شاخص های آنترپومتریک، VO2max، حجم های ریوی (FVC) و (FEV1) اندازه گیری شد. برای تحلیل تغییرات شاخص ها از روش آماری Test-T و نرم افزار SPSS21 با سطح معنی داری 05/0 P استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد که کاهش معنی داری در میانگین نسبت دور کمر به دور لگن (P=027/0) و تفاوت معنی داری در مقادیر P=035/0 VO2max، (درصد چربی بدن) P=039/0 (و نسبت دور کمر به دور لگن) P=027/0 (بین دو گروه وجود دارد. ولی در مقادیر حجم های P=495/0 FVC) و P=252/0 FEV1 (بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد. همچنین در مقایسه پیش و پس آزمون مقادیر قند خون ناشتا در گروه تجربی از 5/27 25/151 به 57/139 35/0 کاهش یافت که این کاهش معنی داری نبود (P=07/0) و همین طور در بین گروه ها هم تفاوت معنی داری در قند خون آنها مشاهده نشد (P=372/0). نتیجه گیری: با توجه به یافته های مطالعه حاضر، به نظر می رسد تمرینات قدرتی می تواند روش مؤثری در بهبود شاخص های آنترپومتریک و VO2max در بیماران دیابتی نوع 2 باشد به طوری که برای افزایش حجم های ریوی و تغییر محسوس در مقادیر قند خون نیاز به تمرینات با شدت بالا و طولانی مدت در کنار تمرینات مقاومتی ضروری به نظر می رسد.

کلمات کلیدی:

دیابت نوع 2، تمرینات قدرتی، حجم های ریوی، شاخص های آنترپومتریک، فاکتورهای تنفسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/543867>

