

عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه تاثیر ورزش های استقامتی، قدرتی و تعادلی بر پیشگیری و درمان بیماری دیابت نوع دو

محل انتشار:

دهمین کنگره پیشگامان پیشرفت (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

کوثر کامرانی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، دانشکده فنی و حرفه ای دکتر شریعتی تهران

محمدسعید فایض - کارشناس ارشد مهندسی و مدیریت ساخت، دانشگاه صنعتی امیرکبیر

خلاصه مقاله:

اعتقاد به فواید درمانی و توانبخشی ورزش برای مبتلایان به دیابت، نظر تازه ای نیست. مطالعات نشان داده است که افزایش میزان فعالیت های بدنی بر دیابت نوع دوم موثر است. این بیماری عموماً ناشی از فقر حرکتی و اضافه وزن می باشد. فعالیتهای ورزشی در این بیماران به منجر به توانمند شدن عضلات اسکلتی، در برداشت گلوکز بدون نیاز به انسولین می شود. مسیله ای که اخیراً مورد توجه محققان قرار گرفته بررسی تاثیر انواع فعالیت های ورزشی بر سطح بهبود این بیماران است. از این رو در تحقیق حاضر، تاثیر انواع فعالیت های بدنی بر تغییرات انسولین را مورد بررسی قرار گرفته است. در این تحقیق ابتدا به بررسی تاثیرات ورزش بر مهار دیابت نوع دو از طریق کنترل و افزایش این دو عامل پرداخته می شود، و در ادامه میزان تاثیر سه گروه ورزش های قدرتی، استقامتی و تعادلی در پیشگیری و درمان دیابت بررسی، و با هم مقایسه می شوند. نتیجه این مقاله حکایت از کارایی بهتر ترکیب دو گروه ورزش های تعادلی و قدرتی در مرحله پیشگیری، و کارایی بهتر ترکیب دو گروه ورزشهای استقامتی و تعادلی در مرحله درمان بیماری دیابت دارد

کلمات کلیدی:

دیابت، پیشگیری، درمان، ورزش، قدرتی، استقامتی، تعادلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/581029>

