

عنوان مقاله:

تاثیر دو شیوه تمرین تناوبی سرعتی و ترکیبی (قدرتی-هوازی) بر سطوح آپلین پلاسمایی و مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع 2

محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

ابراهیم طالبی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهرکرد، ایران

هادی قایدی - مربی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

امیر تقی پور - آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر، قائمشهر، ایران

خلاصه مقاله:

فعالیت ورزشی ابزار درمانی موثری برای مدیریت بیماران دیابتی نوع 5 است؛ هدف این پژوهش بررسی اثر هشت هفته تمرینات ترکیبی و تناوبی سرعتی شدید بر سطوح آپلین پلاسمایی و مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع 5 است. زن دیابتی نوع 2 دارای اضافه وزن (سن: 45-60 سال و شاخص توده بدنی < 30) با سطوح $HbA1c \leq 6/5\%$ به طور داوطلبانه انتخاب شدند و بر اساس مقادیر هموگلوبین A1c در سه گروه تمرین: HIIT ($n=17$) و ترکیبی ($n=17$) و کنترل ($n=18$) قرار گرفتند. تمرینات شامل 12 هفته تمرینات ترکیبی و HIIT بود. سطوح شاخص های هموگلوبین A1c و گلوکز ناشتا و انسولین اندازه گیری شد. کاهش معنی داری در میزان گلوکز ناشتا گروه SIT وجود داشت ($p < 0/001$). میزان انسولین سرم گروه SIT و ترکیبی افزایش قابل توجهی یافت ($p < 0/001$ و $p = 0/001$). میزان آپلین تغییرات معنی داری در گروه HIT و ترکیبی وجود نداشت ($p = 0/13$ و $p = 0/09$). نتایج تفاوت معنی داری را در شاخص مقاومت به انسولین در گروه SIT ($P < 0/001$) و ترکیبی ($P = 0/001$) نشان داد. نتایج آزمون آنکوا تفاوت معنی داری در قند خون ناشتا ($F = 1/853$ و $P = 0/171$) و آپلین ($F = 0/511$ و $p = 0/12$) نشان نداد. اما تفاوت بین گروهی معنی داری در انسولین ($F = 3/622$ و $p = 0/036$) و مقاومت به انسولین ($F = 0/511$ و $p = 0/008$) مشاهده شد. تمرینات ورزشی مستقل از نوع و روش انجام میتوانند اثرات مثبتی بر کنترل قند خون زنان دیابتی نوع 2 داشته باشند.

کلمات کلیدی:

تمرینات SIT و ترکیبی، آپلین، دیابت نوع 2

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657506>

