

## عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته فعالی هوازی منظم بر برخی آنزیم های کبد مردان دیابتی نوع II

## محل انتشار:

نخستین همایش ملی گسترش علم کوهنوردی در ایران (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسنده:

محمد خالقی - کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی - فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

## خلاصه مقاله:

پژوهش اخیر به منظور بررسی تاثیر 8 هفته فعالیت هوازی منظم بر برخی آنزیم های کبد مردان دیابتی نوع II انجام شد. روش تحقیق: در یک کار آزمایشی نیمه تجربی، 50 مرد در دسترس مبتلا به دیابت نوع 2 (50 تا 60 سال) از بین 117 فرد دیابتی به طور تصادفی در دو گروه تمرین هوازی (25 نفر) و کنترل (25 نفر) قرار گرفتند. گروه تمرین به مدت 8 هفته در یک برنامه تمرین هوازی (سه جلسه در هفته و به مدت 40-50 دقیقه در هر جلسه) با شدت های 35-45 (دو هفته ی اول)، 45-55 (دو هفته ی دوم)، 55-65 (دو هفته ی سوم)، 65-75 (دو هفته ی چهارم) درصد حداکثر ضربان قلب به فعالیت پرداختند فشارخون، وزن و شاخص توده بدنی (ALT, AST, ALP, GGT) هر دو گروه در وضعیت قبل، هفته ی چهارم و پس از تمرینات اندازه گیری شد خونگیری 12 ساعت قبل از شروع تمرینات و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین انجام شد اندازه گیری آنزیم ها با کیت پارس آزمون و به روش الایزا صورت گرفت برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری استفاده شد. نتایج: 8 هفته فعالیت هوازی منظم بر میانگین وزن، فشارخون دیاستول و BMI آزمودنی ها بی تاثیر بوده و کاهش نشان نداده است، اما مقادیر این شاخص ها در گروه تمرین، کاهش داشته است ( $P < 0/05$ )، در گروه تمرین، ALT در هفته ی چهارم و هشتم کاهش یافته است ( $P < 0/05$ )، سطوح GGT نیز در گروه تمرین کاهش یافته است ( $P < 0/05$ ) اما در هفته چهارم تفاوتی مشاهده نشد، سطوح ALP و AST در بین دو گروه تغییری نداشته است نتیجه این تحقیق نشان می دهد که احتمالاً کاهش ALT و GGT با این مدت و شدت تمرین نسبت به ALP و AST در افراد دیابت نوع II عامل تاثیر گذار بر بهبود عملکرد کبد باشد پیشنهاد می شود تمرینات با این شدت در مدت زمان بیشتری انجام شود تا تاثیر آن بر روی دیگر آنزیم ها مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

مردان دیابتی نوع 2، فعالیت هوازی، ALT, AST, ALP, GGT

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/697841>

