

عنوان مقاله:

تاثیر 12 هفته تمرینات هوازی و کار با وزنه بر وضعیت دیابتی کودکان چاق غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

روح الله عادل پور - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد واحد یاسوج، ایران

مراد حسینی - دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد واحد یاسوج، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی وضعیت دیابتی بعد از 12 هفته تمرینات هوازی و کار با وزنه در کودکان چاق شهر یاسوج بود. 45 کودک پسر چاق (سن: 8-12 سال و BMI بین 30-35) به صورت تصادفی و هدفمند به سه گروه 15 نفری تقسیم شدند که شامل فعالیت ورزشی استقامتی، فعالیت ورزشی مقاومتی و کنترل بودند. برنامه تمرینات ورزشی 3 جلسه در هفته به مدت 12 اجرا شد. برای ارزیابی تغییرات متغیرها از آزمون تحلیل واریانس با دادههای تکراری و یک طرفه و نرم افزار SPSS استفاده گردید. یافته ها نشان داد که دو نوع تمرین ورزشی به صورت معناداری باعث کاهش BMI، گلوکز سرمی و انسولین سرمی و مقاومت انسولینی شدند (P 001.0). (روش تمرین استقامتی نسبت به روش تمرین مقاومتی تاثیر بیشتری در بهبودی عوامل مورد بررسی داشت؛ بنابراین، میتوان گفت دو نوع تمرین ورزشی مورد استفاده در این تحقیق، به ویژه تمرین استقامتی را به عنوان یک روش غیردارویی جهت پیشگیری و کاهش شیوع بیماریهای قلبی عروقی و اختلالات مربوط به چاقی در کودکان چاق در نظر گرفت.

کلمات کلیدی:

گلوکز سرمی، انسولین سرمی، تمرینات استقامتی، تمرینات مقاومتی، کودکان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/721232>

