

عنوان مقاله:

تاثیر 3 ماه پیاده روی منظم بر کیفیت زندگی زنان دیابتی نوع 2 استان کرمانشاه

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی دستاوردهای جدید در علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

عباسعلی گایینی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

زهرا بیات - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، پردیس بین المللی کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران

علیرضا قلی پور - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر 3 ماه پیاده روی منظم بر کیفیت زندگی زنان دیابتی نوع 2 می باشد. 100 زن مبتلا به دیابت نوع 2 تصادفی به 2 گروه پیاده روی منظم و گروه کنترل تقسیم شدند زنان مبتلا در درمانگاه دیابت بیمارستان طالقانی شهر کرمانشاه تحت مداوا بودند. گروه اول به مدت 3 ماه پیاده روی منظم را بین ساعات 7 تا 10 صبح به مدت 30 دقیقه انجام دادند. گروه کنترل فعالیت بدنی منظم نداشتند. شدت پیاده روی با توجه به مقیاس درک فشار بزرگ سنجیده شد. کیفیت زندگی پیش و پس از مداخله در 2 گروه سنجیده شد. کیفیت زندگی توسط پرسشنامه SF-36 سنجیده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد داده ها استفاده شد و برای محاسبه و مقایسه بین دو گروه از t زوجی و برای مقایسه درون گروهی از t مستقل استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS18 ارزیابی شدند و سطح معناداری ($p < 0/05$) در نظر گرفته شد. ویژگی های توصیفی آزمودنی ها از جمله قد، وزن، سن و سابقه ابتلا به دیابت در پیش آزمون هیچ تفاوتی بین دو گروه وجود نداشت. افزایش معناداری در همه عوامل کیفیت زندگی بیماران دیابتی نوع 2 در مقایسه با پیش آزمون مشاهده شد ($p < 0/05$)، در گروه کنترل کاهش معناداری در دو متغیر نشاط و سرزندگی و سلامت عمومی ($p = 0/05$) مشاهده شد. مقایسه بین دو گروه نشان داد تغییرات بیشتر عوامل کیفیت زندگی ($p = 0/05$) بین دو گروه معنادار بود. با بررسی یافته های پژوهش معلوم می شود، متغیرهای مورد مطالعه، در پایان 3 ماه فعالیت پیاده روی منظم، در حد معناداری بهتر شده اند ($p < 0/05$). به نظر می رسد فعالیت پیاده روی منظم با شدت متوسط (10RPE تا 14) می تواند در افزایش کیفیت زندگی بیماران دیابتی نوع 2 موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، دیابت شیرین، فعالیت بدنی منظم، پیاده روی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/751887>

