

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح سرمی آیریزین و مقاومت انسولینی در مردان

دیابتی نوع 2

محمد کریمی*¹، سعید کشاورز²

1. دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران (*نویسنده مسئول)

2. مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

*E-mail: karimi.m@qut.ac.ir

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: دیابت نوع دو، نوعی اختلال متابولیکی مزمنی است که به دلیل مقاومت به انسولین بوجود می آید و موجب کاهش ترشح انسولین از سلولهای بتای پانکراس می گردد. آیریزین از طریق بهبود گلوکز مصرفی برای درمان چاقی و دیابت نوع 2 و مقاومت به انسولین مورد توجه قرار گرفته است. هدف از تحقیق حاضر مطالعه اثر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح سرمی آیریزین و مقاومت انسولینی در مردان دیابتی نوع 2 بود.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، 24 مرد مبتلا به دیابت نوع 2 به صورت هدفمند انتخاب شده و سپس به طور تصادفی در دو گروه کنترل (زندگی روزمره) و تجربی (تمرینات هوازی) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، پنج جلسه در هفته و هر جلسه در حدود یک ساعت تمرینات هوازی با شدت 55 تا 80 درصد ضربان قلب بیشینه را انجام دادند. قبل و پس از مداخله تمرین از کلیه آزمودنی ها در شرایط 10 ساعت ناشتایی خونگیری به عمل آمد. داده ها با استفاده از آزمون های t وابسته و مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند ($p < 0/05$).

یافته ها: به دنبال هشت هفته تمرینات هوازی سطوح سرمی آیریزین افزایش معنادار ($p = 0/01$) و شاخص مقاومت انسولینی کاهش معنادار ($p = 0/002$) یافت. این تغییرات در مقایسه با گروه کنترل نیز معنادار بود ($p < 0/05$).

نتیجه گیری: هشت هفته تمرینات هوازی با شدت متوسط می تواند منجر به بهبود وضعیت مقاومت انسولینی و افزایش در سطوح سرمی آیریزین مردان مبتلا به دیابت نوع 2 گردد.

کلید واژه ها: دیابت، آیریزین، تمرین هوازی، مقاومت به انسولین