

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر ۸ هفته تمرینات ترکیبی بر توان هوازی، توان بی‌هوازی، کیفیت زندگی و بهداشت روان زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. ۲۰ زن (سن:  $3/86 \pm 41/15$  سال؛ قد:  $5/37 \pm 163/10$  سانتی‌متر؛ وزن:  $8/63 \pm 72/58$  کیلوگرم؛ شاخص توده بدن:  $2/56 \pm 27/24$  کیلوگرم بر متر مربع) مبتلا به دیابت به صورت نمونه در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به پژوهش از قبیل دامنه سنی ۳۵-۵۵ سال، عدم فعالیت ورزشی منظم طی ۶ ماه پیش از پژوهش و عدم ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و مفصلی برای شرکت در پژوهش انتخاب شده و به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی ۳ جلسه در هفته به انجام تمرینات هوازی و مقاومتی پرداختند؛ در حالیکه آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ‌گونه فعالیت منظمی در این مدت نداشتند. تمرینات هوازی شامل ۲۰ دقیقه دویدن روی تردمیل با شدت ۶۰-۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه بود. تمرینات مقاومتی شامل ۶ ایستگاه بود که در ۳ ست ۱۰ تکراری با شدت ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه اجرا شد. ۲۴ ساعت قبل و بعد از دوره تمرینی، توان هوازی (آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت)، توان بی‌هوازی (پرش سارجنت و معادله جانسون و باهاموند)، کیفیت زندگی (پرسشنامه SF-36) و بهداشت روان (پرسشنامه GHQ) آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. در مقایسه با گروه کنترل، مقادیر  $VO_{2max}$  (در حدود ۱۵ درصد؛  $p=0/004$ ) و مولفه‌های کیفیت زندگی (در حدود ۸ درصد؛  $p<0/01$ ) گروه تجربی پس از دوره تمرین به شکل معنی‌داری افزایش و مولفه‌های سلامت روان به‌طور معنی‌داری بهبود یافته بود (در حدود ۲۱ درصد؛  $p<0/01$ ). با وجود این، اوج و میانگین توان بی‌هوازی گروه تجربی نسبت به گروه کنترل تغییر معنی‌داری نشان نداد ( $p>0/05$ ). بنابراین، به نظر می‌رسد انجام یک دوره تمرینات ترکیبی می‌تواند راهکاری مناسب برای بهبود توان هوازی و شاخص‌های کیفیت زندگی و سلامت روان زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد، اما بر توان بی‌هوازی این بیماران تأثیری ندارد.

**واژه‌های کلیدی:** تمرین ترکیبی، دیابت نوع ۲، توان هوازی، توان بی‌هوازی، کیفیت زندگی، بهداشت روان