

بررسی اثر یک دوره تمرینات ترکیبی (هوازی-مقاومتی) بر توان هوازی، توان بی‌هوازی، کیفیت زندگی وابسته به سلامت و بهداشت روان بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

فاطمه قربانی *، 109،

97-4-27

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر 8 هفته تمرینات ترکیبی بر توان هوازی، توان بی‌هوازی، کیفیت زندگی و بهداشت روان زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. 20 زن (سن: $86/3 \pm 15/41$ سال؛ قد: $37/5 \pm 10/163$ سانتی‌متر؛ وزن: $63/8 \pm 58/72$ کیلوگرم؛ شاخص توده بدن: $56/2 \pm 24/27$ کیلوگرم بر متر مربع) مبتلا به دیابت به صورت نمونه در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به پژوهش از قبیل دامنه سنی 35-55 سال، عدم فعالیت ورزشی منظم طی 6 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 10 نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی 3 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 20 دقیقه دویدن روی تردمیل با شدت 60-70 درصد ضربان قلب بیشینه بود. تمرینات مقاومتی شامل 6 ایستگاه بود که در 3 ست 10 تکراری با شدت 60 درصد یک تکرار بیشینه اجرا شد. 24 ساعت قبل و بعد از دوره تمرینی، توان هوازی (آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت)، توان بی‌هوازی (برش 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 15 درصد؛ $p=004/0$) و مولفه‌های کیفیت زندگی (در حدود 8 درصد؛ $p<01/0$) گروه تجربی پس از دوره تمرین به شکل معنی‌داری افزایش و مولفه‌های سلامت روان به‌طور معنی‌داری بهبود یافته بود (در حدود 21 درصد؛ $p<01/0$). با وجود این، اوج و میانگین توان بی‌هوازی گروه تجربی نسبت به گروه کنترل تغییر معنی‌داری نشان نداد ($05/0$)

کلمات کلیدی : تمرین ترکیبی، دیابت نوع 2، توان هوازی، توان بی‌هوازی، کیفیت زندگی، بهداشت روان

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)