



اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر نیمرخ چربی موش های صحرایی دیابتی شده با استروپتوز توسین

*ستار براتی^۱، اصغر نیک سرشت^۱، مریم خیرده^۲، مسعود کیانی^۴

۱- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، جهرم، ایران (*نویسنده مسئول).

۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران

۳- کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی منطقه ماهیدشت، کرمانشاه، ایران

*Email: (sattarbarati@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: دیابت نوعی بیماری متابولیکی است که به سطح بالای قند خون گفته می شود، لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر نیمرخ چربی موش های صحرایی دیابتی شده با استروپتوز توسین بود.

روش کار: در این مطالعه تجربی تعداد تعداد ۱۶ سر رت به وسیله ۶۰ mg/kg سم استروپتوز توسین دیابتی شدند. سپس بر اساس گلوکز خون به دو گروه کنترل و تمرین مقاومتی قرار گرفتند. این نکته قابل ذکر است که جهت بررسی اثرات القا دیابت تعداد ۸ سر موش صحرایی سالم در گروه کنترل سالم قرار گرفتند. در ادامه موش های صحرایی گروه تمرین به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه تمرینات مقاومتی را بر اساس ۳۰ درصد وزن بدن در هفته اول و ۱۰۰ درصد وزن بدن در هفته آخر انجام دادند. جهت تجزیه و تحلیل یافته ها از آزمون تحلیل واریانس یک راهه همراه با آزمون تعقیبی توکی در نرم افزار SPSS و سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها: هشت هفته تمرین مقاومتی اثر معنی داری بر کاهش LDL ($P=0/02$)، کلسترول تام ($P=0/001$)، تری گلیسرید ($P=0/001$)، و افزایش HDL ($P=0/001$) موش های صحرایی مبتلا به دیابت دارد.

نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرین مقاومتی موجب بهبود نیمرخ چربی موش های صحرایی مبتلا به دیابت می گردد.

کلید واژه ها: تمرین مقاومتی، نیمرخ چربی، دیابت