



دانشگاه گیلان



وزارت ورزش و جوانان



سازمان ملی ورزش و جوانان



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



وزارت سلامت وزارت ورزش و جوانان



International Scientific Club (ISC)



وزارت ورزش و جوانان



وزارت ورزش و جوانان

مقایسه تاثیر شش هفته پروتکل تمرینات ترکیبی منتخب (هوازی-مقاومتی) بر کیفیت زندگی

مردان دیابتی نوع 2

مهران قائمی مقدم¹، سید علی اکبر هاشمی جواهری^{2*}، امیر رشید لمیر³

1. کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی، مشهد، خراسان رضوی، ایران.

2. دانشیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

3. دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران
*Email: (Mehran.ghaemi4440@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر مقایسه تاثیر شش هفته پروتکل تمرینات ترکیبی منتخب (هوازی-مقاومتی) بر کیفیت زندگی مردان دیابتی نوع 2 که طی 3 ماه گذشته فعالیت بدنی منظم نداشته اند، می باشد.

روش کار: این بیماران با دامنه سنی بیش از 40 سال، شاخص توده بدنی بین 25-30 کیلوگرم بر متر، عدم ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، عدم وجود مشکلات اسکلتی-عضلانی، نداشتن اختلالات در تکلم و شنوایی در تمرینات شش هفته ای شامل 18 جلسه برای گروه تمرینات هوازی، 18 جلسه تمرینات مقاومتی شرکت کردند.

یافته ها: نتایج بهبود کیفیت زندگی (پرسشنامه کیفیت زندگی 36 سوالی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF)) بیماران بهره گرفته از تمرینات هوازی را نسبت به گروه بیماران بهره گرفته از تمرینات مقاومتی به طور قابل توجهی نشان داد. هم چنین در زمینه توان هوازی و افزایش دامنه حرکت مفصل تغییرات قابل توجه بود. همچنین نتایج پرسشنامه کیفیت زندگی نشان دهنده این واقعیت می باشد که تمرینات هوازی تاثیر بیشتر و بهتری بر بهبود فعالیت های روزمره این بیماران را دارا می باشد.

نتیجه گیری: به نظر می رسد علی رغم مفید بودن تمرینات هوازی به نسبت تمرینات مقاومتی، جهت اثربخشی بیشتر باید به سبک زندگی سالم، رژیم غذایی مناسب و تمرینات تکمیلی توجه ویژه ای شود.

کلیدواژه ها: دیابت نوع 2، کیفیت زندگی، تمرینات هوازی و مقاومتی