



تأثیر شدت‌های مختلف فعالیت مقاومتی بر سطوح رسیستین و فیبرینوژن در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای اضافه وزن

زهرا حیدری^۱، مهدی عباسپور^۲، داریوش شیخ الاسلامی وطنی^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان

۲- استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه باهنر کرمان

۳- دانشیار گروه تربیت بدنی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه کردستان.

چکیده

دیابت نوع ۲ یک بیماری التهابی است که اغلب با افزایش در فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. از جمله این فاکتورها می‌توان به رسیستین و فیبرینوژن اشاره کرد. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر شدت‌های مختلف فعالیت مقاومتی بر سطوح رسیستین و فیبرینوژن در بیماران دیابتی نوع ۲ دارای اضافه وزن بود. بدین منظور تعداد ۱۱ نفر بیمار دیابتی مرد به صورت هدفمند از بین داوطلبین شرکت در طرح انتخاب شدند. در ابتدا آزمودنی‌ها در دو جلسه آشنایی و تعیین قدرت بیشینه در هر حرکت شرکت کردند. سپس، پروتکل فعالیت مقاومتی، سه جلسه با شدت‌های ۳۵-، ۳۰٪، ۵۵-۵۰٪ و ۷۵-۷۰٪ یک تکرار بیشینه (1RM) به فاصله‌ی یک هفته و به طور تصادفی اجرا کردند. سه جلسه تمرین شامل ۱- سه ست ۱۶ تکراری با شدت ۳۵-۳۰٪ 1RM، ۲- سه ست ۱۱ تکراری با شدت ۵۵-۵۰٪ 1RM و ۳- سه ست ۷ تکراری با شدت ۷۵-۷۰٪ 1RM در هر جلسه بود. زمان استراحت بین ست‌ها و ایستگاه‌ها ۶۰ ثانیه بود. برای ارزیابی تغییرات در رسیستین و فیبرینوژن در پاسخ به فعالیت دو نمونه‌ی خونی قبل و پس از فعالیت گرفته شد. برای تجزیه تحلیل داده‌ها از آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. یافته‌ها نشان داد تفاوت معناداری در پاسخ رسیستین به شدت فعالیت دیده نشد ($P=0/848$)، اما فیبرینوژن در پاسخ به جلسه‌ی با شدت بالا افزایش معنادار داشت ($P=0/046$). براساس یافته‌ها به نظر می‌رسد یک جلسه فعالیت مقاومتی صرف نظر از شدت تمرین تأثیر مثبتی بر فاکتورهای التهابی بیماران دیابتی نوع ۲ ندارد.

واژه‌های کلیدی: رسیستین، فیبرینوژن، شدت فعالیت مقاومتی، دیابت نوع ۲