

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL

پروپوزال

مركز آموزش  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



مركز آموزش  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

مركز آموزش  
آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو



۱۳۹۵ اسفندماه  
اصفهان / ایران



## مقایسه اثر ۸ هفته تمرین هوازی و تمرین مقاومتی بر نیم رخ چربی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

دکتر رضا روزبهانی\*، فرحناز رضانی\*\*

\*استادیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

\*\*کارشناس مامائی، مرکز بهداشت شماره ۲، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

**مقدمه:** در تحقیقات قبلی اثرات فعالیت بدنی و ورزش منظم در پیشگیری و به تاخیر انداختن بروز دیابت نوع ۲، افزایش حساسیت انسولین و بهبود متابولیسم گلوکز مورد تایید قرار گرفته است. هدف از انجام تحقیق حاضر، مقایسه اثرات دو نوع تمرین هوازی و مقاومتی بر نیم رخ چربی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بود.

**روش ها:** به همین منظور، تعداد ۴۵ نفر بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ به روش نمونه گیری هدفمند در دسترس، انتخاب و سپس به طور تصادفی در سه گروه تمرین هوازی، تمرین مقاومتی و شاهد قرار گرفتند. گروه های تجربی به مدت ۸ هفته (سه جلسه در هفته، هر جلسه ۷۰-۴۵ دقیقه) به انجام تمرین های هوازی و مقاومتی زیر نظر مربی مربوط پرداختند. در طول این مدت، گروه شاهد هیچ فعالیت بدنی منظمی نداشتند و فقط پیگیری شدند. در این پژوهش، متغیرهای تری گلیسرید، کلسترول تام، لیپوپروتئین کم چگال و لیپوپروتئین پرچگال قبل و بعد از دوره های تمرینی اندازه گیری شدند. در نهایت، یافته ها با استفاده از آزمون اندازه گیری های تکراری در سطح کمتر از ۰,۰۵ مورد تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج پژوهش نشان دهنده بهبود معنی دار کلسترول تام و لیپوپروتئین پرچگال پس از تمرین هوازی و بهبود معنی دار لیپوپروتئین پرچگال پس از تمرین مقاومتی بود.

**نتیجه گیری:** یافته های این مطالعه، نقش موثرتر تمرین استقامتی در بهبود نیم رخ چربی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با تمرین های مقاومتی را نشان داد.

**کلید واژه:** دیابت نوع ۲، تمرین هوازی، تمرین مقاومتی، نیم رخ چربی

<http://seminar.mui.ac.ir/HealthIFC>

۰۳۱۳۶۹۹۳۹۸

gmail.com@health1395

۰۳۱۳۶۹۹۳۹۸

اصفهان-جایان هزار جریب- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان-دانشکده پرستاری و مامائی- مجموعه مراکز تحقیقاتی پرستاری و مامائی- کد پستی ۸۱۷۴۶۷۳۴۶  
مرکز همایش های علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان- نالار ابن سینا

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL  
پروپوزال

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو