

EFEKTI AEROBNOG VJEŽBANJA NA NEKE RIZIKO FAKTORE DIJABETESA PRETILIH ŽENA

Originalni naučni rad

Sazetak

Cilj: Vježbanje se pokazalo da sprječava i odlaže pojavu dijabetesa. Cilj ove studije je da istraži utjecaj aktivnosti hodanja sa namjerom da reducira neke riziko faktore dijabetesa kod pretilih žena koje provode mnogo vremena sjedeći. Metoda: 18 netreniranih pretilih (BMI > 30) djevojaka starosti od 19 do 25 godina je dobrovoljno učestvovalo u ovom istraživanju pri čemu su nasumično podjeljene u dvije grupe: Kontrolna grupa: n=9, grupa koja vježba: n=9. Na početku i nakon 8 sedmica mjereni su lipidni profil i antropometrijske varijable. Eksperimentalna grupa je počela sa izvođenjem programa koji se sastojao od 30 minuta hodanja intenzitetom od 50%-75% maksimalnog rada srca, 3 puta sedmično u periodu od 2 mjeseca. Podaci t-testa za zavisne uzorke na nivou značajnosti od $p < 0.05$ su analizirani. Rezultat: Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je vježba hodanja pozitivno promjenila vrijednosti varijabli riziko faktora za dijabetes kod pretilih žena ($p < 0.05$). Zaključak: Ova studija je pokazala da se riziko faktori dijabetesa kod mladih pretilih žena mogu smanjiti programom redovne fizičke aktivnosti kao što je hodanje, 3 puta sedmično.

Ključne riječi: vježba hodanja, pretilost, riziko faktori dijabetesa.