

OUTDOOR SPORTTERÁPIA ALKALMAZÁSA ÉS HATÉKONYSÁGÁNAK FELMÉRÉSE II. TÍPUSÚ DIABETES MELLITUSBAN SZENVEDŐ PÁCIENSEKNÉL

Szilágyi Brigitta, Dr. Járomi Melinda, Makai Alexandra

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

brigitta.szilagyi@etk.pte.hu, jaromi@etk.pte.hu, alexandra.makai@etk.pte.hu

Bevezetés: A magyarországi DM páciensek nagy százaléka inaktív, a rendszeres fizikai aktivitás kedvezően befolyásolná betegségüket és életminőségüket. Célunk volt felmérni egy 3 hónapos outdoor mozgásprogram hatékonyságát II. típusú diabeteseseknél a testösszetétel, a fittség, a vércukorszint és a vérnyomás függvényében.

Anyag és módszer: Prospektív kutatásunkba, nem véletlenszerű mintaválasztással 20 páciens került beválasztásra. Testösszetételt (Omron-BCM BF511), vércukorszintet (Dcont Trend), vérnyomást (M.E. BU-90E), fittséget (5 teszt) mértünk. Statisztikai számítások: leíró statisztika, páros t-próba (SPSS 22.0).

Eredmények: Az outdoor sportterápia után mért testsúly ($p < 0,001$), BMI ($p < 0,001$), testzsír ($p < 0,001$), zsigeri zsír ($p < 0,001$), vázizom ($p < 0,001$), a jobb ($p < 0,001$), a bal ($p < 0,001$) biceps brachii teszt, a 6 perces járás teszt, ($p < 0,001$), a felállás-leülés teszt ($p = 0,001$), a mozgás előtt mért szisztolés ($p = 0,001$), diasztolés ($p = 0,041$) vérnyomás és a mozgás előtt mért vércukorszint értéke ($p < 0,001$) szignifikánsan változott az outdoor sportterápia előtt mért értékekhez képest. A mozgás előtti vércukorszint jelentősen magasabb volt az outdoor sportterápia kezdetén ($p < 0,001$), felénél ($p < 0,001$) és végén mért esetekben ($p < 0,001$), a mozgás után mért vércukorszinthez képest.

Következtetések: Klinikai céllal végzett outdoor sportterápia hatékony II. típusú cukorbetegség rehabilitációjában.

Kulcsszavak: diabetes, fizikális képességek, vércukor, vérnyomás