

چکیده

هدف: از تحقیق حاضر بررسی اثر دو هفته بی‌تمرینی بر واسپین و شاخص‌های قندی مردان غیر فعال می‌باشد.

روش شناسی: ۲۲ نفر از کارمندان مرد غیر فعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس انتخاب و بر اساس توان هوازی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره‌ای روی نوارگردان دویندند. گروه کنترل در این مدت فقط فعالیت‌های روزانه خود را انجام دادند. سپس گروه تجربی به مدت دو هفته تمرینات خود را قطع نمودند. قبل از شروع تحقیق، هفته هشتم و پایان هفته دهم خونگیری از همه آزمودنی‌ها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری استفاده شد ($\alpha \leq 0/05$).

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی در تغییرات سطوح واسپین ($P=0/50$)، گلوکز ناشتا ($P=0/85$)، انسولین ($P=0/95$) و مقاومت به انسولین ($P=0/65$) در پیش‌آزمون، پس‌آزمون اول و پس‌آزمون دوم در گروه‌های تجربی و کنترل وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر نتیجه‌گیری می‌شود دو هفته بی‌تمرین به دنبال هشت هفته تمرینات هوازی اثر معنی‌داری بر سطوح واسپین و شاخص‌های قندی مردان غیر فعال ندارد.

واژه‌های کلیدی: بی‌تمرینی، واسپین، شاخص‌های قندی