

اثر دو هفته بی‌تمرینی بر واسپین و شاخص های قندی مردان غیر فعال

عمار باقري*, سيدعلي حسيني,

1395-06-24

چکیده هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر دو هفته بی‌تمرینی بر واسپین و شاخص‌های قندی مردان غیر فعال می‌باشد. روش شناسی: 22 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 45 دقیقه با شدت 60 تا 70 درصد ضربان قلب ذخیره‌ای روی نوارگردان دویند. 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. گلوکز، $(P=50/0)$ واسپین سطوح تغییرات در معنی تفاوت که داد نشان نتایج: $(05/0 \geq \alpha)$ نداشتن $(P=85/0)$ ، انسولین $(P=95/0)$ و مقاومت به انسولین $(P=65/0)$ در پیش آزمون، پس آزمون اول و پس آزمون دوم در گروه‌های تجربی و کنترل وجود ندارد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر نتیجه گیری می‌شود دو هفته بی‌تمرین به دنبال هشت هفته تمرینات هوازی اثر معنی داری بر سطوح واسپین و شاخص های قندی مردان غیر فعال ندارد. واژه های کلیدی: بی تمرینی، واسپین، شاخص های قندی

کلمات کلیدی : واژه های کلیدی: بی تمرینی، واسپین، شاخص های قندی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)