

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی در آب بر سطوح انسولین زنان چاق یائسه

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی اقتصاد، حسابداری، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

افسانه اکبرزاده - دبیر تربیت بدنی شهر ارومیه

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین هوازی در آب بر میزان سطوح انسولین در زنان چاق یائسه بود بدین منظور از بین زنان چاق یائسه تعداد 02 نفر داوطلب به عنوان آزمودنی انتخاب شدند آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه تجربی باسن:  $50 \pm 3/65$  سال / قد:  $150 \pm 7/10$  cm و وزن:  $30 \pm 2/17$  kg، BMI:  $30 \pm 3/64$  و گروه کنترل باسن:  $50 \pm 3/70$  سال و قد:  $15 \pm 7/31$  CM و وزن:  $2/30$  kg و  $80 \pm 30 \pm 3/40$  BMI تقسیم شدند گروه تجربی به مدت 12 هفته به اجرای فعالیت ورزشی پرداخت ، مدت هر جلسه 02 دقیقه و با شدت 65-76 درصد در آب انجام می شد در حالیکه گروه کنترل در طول دوره پژوهش هیچگونه فعالیت ورزشی نداشت برای توصیف اطلاعات جمع آوری شده از روش آماری همبسته و t مستقل به ترتیب برای وجود اختلافهای درون گروهی و بین گروهی استفاده شد باتوجه به مقادیر T نتایج آزمون ، تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون در مقادیر انسولین بین دو گروه وجود نداشت در مجموع نتایج نشان داد که یک دوره تمرین منتخب هوازی در آب به مدت 00 هفته تاثیر معنی داری بر مقادیر انسولین پلازما نداشت

## کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی ، زنان چاق یائسه ، سطوح انسولین پلازما

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/367181>

