



تاثیر مصرف کافئین بر مقدار قند خون در فعالیت هوازی اندام فوقانی بدن

علی شعبانی فرد^{۱*}، سمیه فرجی^۲، لیلا شعبانی فرد^۳، رضا حسنونند^۴

۱ و ۲. هیأت شنای منطقه آزاد اروند

۳ و ۴. دبیر آموزش و پرورش استان خوزستان

Kaspadin^۷@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق بررسی میزان قند خون یک ساعت پس از مصرف کافئین در فعالیت هوازی بالا تنه در آزمون دوچرخه کارسنج دستی در دانشجویان پسر غیر ورزشکار بود.

روش کار: در این مطالعه ۳۰ دانشجوی غیر ورزشکار به طور تصادفی در ۲ گروه کافئین (به میزان ۳ میلی گرم به ازای ۱ کیلوگرم وزن بدن) و دارونما با میانگین سنی ۲۰/۲، قد ۱۷۴/۵ و وزن ۶۴/۴ کیلو گرم شرکت کردند. آزمودنی ها دارو را ۱ ساعت قبل از اجرای آزمون درمانده ساز مصرف کردند. روش آزمون به صورت ۴ دقیقه فعالیت و ۱ دقیقه استراحت با توان زیر بیشینه و افزایش ۳۰۰ گرم بار در هر دوره و با شعاع ۶۰ دور در دقیقه در دوچرخه کارسنج دستی انجام شد. بعد از بررسی نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کلو موگراف اسمیرنوف داده ها به روش آماری t مستقل تحلیل شد.

یافته ها: نتایج مرحله پیش آزمون قبل از مصرف کافئین و دارو نما حاکی از همگن بودن گروهها و تقسیم بندی تصادفی آنها می باشد ($t=0/15$ ، $p=0/87$). همچنین نتایج آزمون t مستقل تفاوت معنی داری را بین دو گروه در مراحل قبل از آزمون ($t=0/89$ $p=0/38$) و پس از آزمون ($t=0/40$ ، $p=0/68$) نشان نمی دهد.

نتیجه گیری: در نهایت نتایج تحقیق نشان می دهد که مصرف کافئین تاثیری برمیزان قند خون در فعالیت هوازی بالاتنه ندارد.

کلیدواژه ها: کافئین - توان هوازی - قند خون