

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## تأثیر هشت هفته تمرین استقامتی بر سطح گلوکاتایون زنان غیرفعال

اکبر دوپیکر\*<sup>۱</sup>، آنا بخشنده<sup>۲</sup>

- ۱- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فنی حرفه ای سما، مسجد سلیمان، خوزستان، ایران (\*نویسنده مسئول)
- ۲- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فنی حرفه ای سما، مسجد سلیمان، خوزستان، ایران  
\*Email: akbardopaikar2014@gmail.com

### چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین استقامتی بر سطح گلوکاتایون زنان غیرفعال بود.

روش کار: تعداد ۱۸ زن غیرفعال با میانگین سنی ( $31/2 \pm 7/1$  سال) به صورت داوطلبانه به روش تصادفی در دو گروه (تجربی و شاهد) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت، سه جلسه در هفته به اجرای تمرینات استقامتی بر روی تردمیل پرداختند. شدت تمرین ۶۵-۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب و مدت آن ۳۰-۴۵ دقیقه تعیین گردید. در هر دو گروه قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین نمونه خون به صورت ناشتا اندازه گیری شد. از آزمون T مستقل برای مقایسه دو گروه استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد مقدار گلوکاتایون استراحتی بین دو گروه، تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P=0/083$ ). غلظت گلوکاتایون سرمی گروه تجربی نسبت به گروه کنترل بعد از هشت هفته تمرین افزایش معناداری داشت ( $P=0/001$ ).

نتیجه گیری: با توجه به افزایش مقدار گلوکاتایون سرم بعد از هشت هفته تمرین استقامتی، باید به دیگر عوامل از جمله رژیم غذایی مناسب توجه ویژه ای داشت.

کلید واژه ها: تمرین استقامتی، گلوکاتایون، زنان غیرفعال.