

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



دانشگاه گیلان



وزارت ورزش و جوانان



وزارت بهداشت



وزارت آموزش، علم و تحقیقات



کنفرانس علمی بین‌المللی علوم ورزش و سلامت



ISC



وزارت ورزش و جوانان

هشت هفته تمرین در آب و مصرف مکمل چای سبز بر درصد چربی بدن و نیمرخ لیپیدی در زنان غیرفعال

محمدعلی سردار^۱، سکینه ادیبان فر^{۲*}

۱. دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

۲. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران. (*نویسنده مسئول).

*Email: (h.shamsa86@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، هشت هفته تمرین در آب و مصرف مکمل چای سبز بر درصد چربی و نیمرخ لیپیدی در زنان غیر فعال می باشد.

روش کار: روش تحقیق کاربردی با طرح پیش آزمون - پس آزمون می باشد. آزمودنی‌ها به ۴ گروه: (۱) تمرین هوازی در آب + مصرف مکمل چای سبز (۱۹ نفر)، (۲) تمرین هوازی + دارونما (۲۰ نفر)، (۳) مکمل چای سبز (۱۸ نفر) و (۴) دارونما (۱۹ نفر) تقسیم شدند که جمعا به تعداد ۷۶ نفر بودند. مقدار مصرف مکمل چای به صورت ۲ کپسول ۱۰۰ میلی گرمی ۲ بار در روز بود. در هر جلسه تمرینی، حرکات در چهار قسمت به صورت زیر انجام گرفت. (۱) حرکات گرم کردن (۵ دقیقه) که شامل راه رفتن به سمت جلو، عقب و طرفین همراه با حرکات دست بود. طول مسافت راه رفتن در آب ۴۸ متر (۴ مرتبه عرض استخر) در قسمت کم عمق استخر بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مکمل به همراه تمرین بر درصد چربی، LDL، HDL، تری گلیسرید و کلسترول تام زنان غیر فعال تاثیر معناداری داشت.

نتیجه‌گیری: در مجموع می توان گفت زنان چاق و دارای اضافه وزن جهت کاهش وزن و کاهش درصد چربی بدن می توانند از اثرات مفید تمرینات در آب به همراه مصرف مکمل چای سبز بهره مند شوند.

کلیدواژه‌ها: تمرین در آب، مکمل چای سبز، درصد چربی بدن، نیمرخ لیپیدی، زنان غیرفعال.