

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



اثر تمرین LSD و اینتروال به همراه مکمل یاری چای سبز بر استقامت قلبی عروقی و درصد چربی بدن مردان چاق

مریم پورزنگنه،^۱ صادق عبدالهی^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، ایران

۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، ایران

ww.1@yahoo.com

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر تمرین LSD و اینتروال به همراه مکمل یاری چای سبز بر استقامت قلبی عروقی و درصد چربی بدن مردان چاق بود. پژوهش حاضر از نظر هدف در حیطه‌ی پژوهش‌های کاربردی و نوع روش یک پژوهش نیمه تجربی است. با توجه به پرسشنامه تکمیل شده، جامعه آماری به صورت همتا سازی شده، در ۳ گروه، تمرینات LSD همراه با مصرف چای سبز (۱۰ نفر)، تمرینات اینتروال همراه با مصرف چای سبز (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرین LSD شامل ۳۵ دقیقه دویدن هوازی و با شدت ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه هر فرد بود که به مدت ۸ هفته و سه جلسه در هفته انجام شد. همچنین تمرینات اینتروال به مدت ۸ هفته و با ۳ جلسه تمرین در هر هفته تدوین و طراحی گردید. هر جلسه تمرین شامل ۱۵ ست ۲ دقیقه ای با ۶۰ ثانیه استراحت فعال (راه رفتن) بود. شاخص‌های استقامت قلبی عروقی و درصد چربی بدن افراد شرکت کننده در تحقیق به ترتیب با آزمون دویدن ۱۶۰۰ متر و دستگاه بیو الکتریال اندازه گیری شدند. نحوه مصرف چای سبز بدین گونه بود که هر وعده شامل یک پیمانه (سه گرم) چای سبز خشک در ۲۰۰ میلی لیتر آب جوش بود و بدون حرارت به مدت ۶ تا ۸ دقیقه دم می شد. میزان کتچین چای سبز ۴۰۰ میلی گرم در ۲۰۰ میلی لیتر برای هر بار مصرف بود. (طبق آزمایشات انجام شده در موسسه مطالعاتی تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل ها). در طول روز هر نفر ۳ بار این مقدار تعیین شده را (صبح، ظهر و شب) مصرف کرد. جهت بررسی فرضیات تحقیق از آزمون t همبسته و تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) استفاده شد. ضمناً آزمون کلموگروف-اسمیرونف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها مورد استفاده قرار گرفت. سطح معنی داری نیز برای تمام محاسبات ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد. یافته های آماری نشان داد هر دو روش تمرینی به همراه مصرف مکمل چای سبز بر شاخص های استقامت قلبی عروقی و درصد چربی اثر معنی داری داشته است. همچنین در مقایسه بین گروهی، نتایج نشان داد که تمرینات LSD نسبت به تمرینات اینتروال اثرگذاری بهتری بر دو متغیر اندازه گیری شده داشته است. این اثرگذاری بصورتی بود که استقامت قلبی عروقی افزایش و درصد چربی بدن آزمودنیها کاهش یافت.

کلمات کلیدی: استقامت قلبی عروقی، درصد چربی، چای سبز، چاقی، تمرین تداومی، تمرین تناوبی