

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 هشت هفته تمرینات هوازی و مصرف مکمل کوئرستین بر ترکیب بدنی در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن

زهرة باقرپور^{۱*}، مهدیه ملانوری شمسی^۲، محمدرضا صادقان شاهی^۳

- ۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی و تربیت بدنی، دانشگاه آزاد تفت، یزد، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۲- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
- ۳- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

*Email: z95.bagherpour@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: افزایش وزن، سن، تغذیه نامناسب و عدم فعالیت ورزشی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را افزایش می‌دهد. امروزه افزایش فعالیت بدنی همراه با استفاده از مکمل‌های دارویی و طبیعی از متداول‌ترین راهکارها جهت کاهش کنترل این دسته از بیماری‌ها محسوب می‌شوند. بر این اساس این مطالعه با هدف تعیین تاثیر همزمان تمرینات هوازی و مصرف مکمل کوئرستین بر ترکیب بدنی در زنان غیرفعال دارای اضافه وزن انجام گردید.

روش کار: در این مطالعه‌ی نیمه تجربی ۴۰ زن سالم غیر فعال دارای اضافه وزن با میانگین (سن $61 \pm 33/25$ سال، درصد چربی $27/78 \pm 36/65$ و شاخص توده بدن $28/37 \pm 2/31$ کیلوگرم بر متر مربع) به صورت همگن‌سازی به ۴ گروه تمرین- مکمل (۱۰ نفر)، تمرین- دارونما (۱۰ نفر)، مکمل (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. تمرینات هوازی شامل سه جلسه در هفته، دویدن روی نوارگردان با شدت ۸۰-۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و مصرف مکمل کوئرستین روزانه ۵۰۰ میلی گرم در روز بود. پیش و پس از مداخله، شاخص‌های آنتروپومتریکی اندازه‌گیری شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف- اسمیرنف، تی وابسته، کراسکال والیس تجزیه و تحلیل شدند ($p < 0/05$).

یافته‌ها: آزمون‌ها نشان داد که تمرینات هوازی و مصرف مکمل کوئرستین باعث کاهش معنی‌دار شاخص‌های وزن در تمامی گروه‌ها به غیر از گروه کنترل، درصد چربی در گروه‌های تمرین- مکمل و تمرین- دارونما و WHR در تمامی گروه‌ها به غیر از گروه کنترل شد. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که هشت هفته تمرینات هوازی به صورت تنهایی (گروه تمرین- دارونما) یا همراه با مصرف مکمل کوئرستین (گروه تمرین- مکمل) و چه به صورت مصرف تنهایی مکمل کوئرستین (گروه مکمل)، باعث کاهش وزن، درصد چربی و WHR در زنان غیر فعال دارای اضافه وزن می‌شود.

کلید واژه‌ها: تمرینات هوازی، مکمل کوئرستین، وزن، درصد چربی، WHR