

## عنوان مقاله:

بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکمل چای سبز بر سطوح سرمی GRP دختران والیبالیست شهرستان مهر

## محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

مهشید منصوری - کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزش، تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

## خلاصه مقاله:

امروزه استفاده از مکمل ها و عصاره ی گیاهی برای حفظ قدرت و سلامتی در بین ورزشکاران رواج یافته است؛ لذا هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکمل چای سبز بر سطوح پروتئین واکنش گر C و میزانشتهای دختران والیبالیست شهر مهر بود. مواد و روش ها: ۴۰ دختر والیبالیست با دامنه سنی ۱۶ تا ۲۵ سال؛ انتخاب و به طور تصادفی، به چهار گروه تمرینمقاومتی (ده نفر)؛ تمرینات مقاومتی + چای سبز (ده نفر) و گروه کنترل (ده نفر) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های مکمل به مدت هشت هفته، روزانه سه عدد کپسول ۵۰۰ میلی گرمی چای سبز پس از هر وعده غذایی دریافت کردند. برنامه تمرین مقاومتی شامل ۸ هفته تمرین، هر هفته سه جلسه و با شدت ۸۰-۶۰ یک تکرار بیشینه بود. میزان پروتئینواکنش گر C و اشتباهی نمونه ها قبل و بعد از مداخله اندازه گیری شد. جهت تحلیل داده ها از نرم افزار spss نسخه ۱۹ باروش های آمار توصیفی و تحلیلی استفاده شد. نتایج: تحلیل واریانس مربوط به سطح پروتئین واکنش گر C اختلاف معناداری را در دو گروه تمرین مقاومتی و ترکیبی نشان داد ( $p < 0.05$ ). در حالی که بر متغیر اشتها تاثیر معناداری نداشت ( $P > 0.05$ ). نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش حاضر به نظر می رسد مصرف توامان چای سبز و انجام تمرینات مقاومتی بهدلیل اثر آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این مکمل می تواند تاثیر موثری بر سطح پروتئین واکنش گر C داشته باشد. اما برایننتایج قطعی تر در مورد اشتها انجام تحقیقات دیگری ضروری است.

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، چای سبز، پروتئین واکنش گر C، میزان اشتها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728899>

