

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی و مکمل چای سبز بر توان هوازی، نمایه توده بدن و درصد چربی در دانشجویان افسری چاق و دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 22، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

رضا سبزواری راد - مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی، بقیه الله (عج)، تهران، ایران

ابراهیم فصیحی رامندی

داور خاکسار بلداجی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چای سبز علاوه بر ترکیبات آنتی اکسیدانی دارای خواص ضد دیابتی، ضد باکتری، ضد التهابی، ضد فیبروتیک و ضد چاقی نیز می باشد. بنابراین هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی و مکمل چای سبز بر توان هوازی، نمایه توده بدن و درصد چربی در دانشجویان افسری چاق و دارای اضافه وزن بود. روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی که در سال ۱۳۹۷ در دانشگاه افسری امام علی (ع) انجام شد، ۶۰ دانشجوی مرد چاق و دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال و نمایه توده بدنی بیشتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع به روش نمونه گیری انتخابی در دسترس و هدفدار انتخاب شدند؛ سپس آزمودنیها به طور تصادفی در ۴ گروه شامل تمرین هوازی (۱۳ نفر)، گروه مکمل چای سبز (۱۸ نفر)، گروه ترکیب تمرین هوازی و مکمل چای سبز (۱۶ نفر) و گروه کنترل (۱۳ نفر) قرار گرفتند. گروه تمرین هوازی به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه به مدت ۴۵-۶۰ دقیقه با شدت ۸۰-۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب به دوییدن بر روی تردمیل پرداخته و گروه مکمل چای سبز در همین زمان با حفظ رژیم غذایی خود، روزانه ۳ عدد چای سبز کیسه ای ایرانی محتوی ۲ گرم چای خشک را در ۱۵۰ سی سی آب ۱۰۰ درجه سانتی گراد دم کرده و در سه وعده غذایی به صورت صبح، ظهر و عصر قبل از برنامه ورزشی مصرف نمودند. هم چنین توان هوازی، شاخص توده بدنی و درصد چربی، آزمونی ها در دو مرحله پیش و پس از پروتکل تمرین نیز سنجیده و برای مقایسه معنی داری چهار گروه در متغیرهای وابسته از آزمون آماری آنالیز واریانس یک طرفه و هم چنین برای مقایسه معناداری جفت گروه ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. یافته ها: ۸ هفته تمرین هوازی موجب کاهش معنادار وزن، شاخص توده بدن و درصد چربی بدن و مکمل چای سبز موجب کاهش معنادار وزن بدن و شاخص توده بدن شد. هم چنین ترکیب تمرین هوازی و مکمل چای سبز علاوه بر کاهش وزن، شاخص توده بدن و درصد چربی بدن، افزایش معنادار در حداکثر اکسیژن مصرفی را بدنبال داشت. نتیجه گیری: باتوجه به اینکه ترکیب تمرین هوازی و مکمل چای سبز منجر به کاهش نمایه توده بدنی، درصد چربی و افزایش توان هوازی در بین دانشجویان افسری می گردد. بنابراین یک استراتژی غیردارویی ارزشمند برای تحقق و بهبود پارامترهای تحقیق می باشد.

کلمات کلیدی:

توان هوازی، تمرین هوازی، مکمل چای سبز، چاقی، دانشجویان افسری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735126>

