

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیک همراه با مصرف چای سبز بر ترکیب بدنی دختران دارای اضافه وزن

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهتاب اقتداری - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

زینب اریه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

حسن اریه - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی تهران

خلاصه مقاله:

هدف: شیوه زندگی غیرفعال و چاقی به عنوان موارد زیان بار در سلامتی، تشخیص داده شده است. فعالیت های ورزشی یکی از روش های مطلوب در کنترل وزن و بهبود ترکیب بدنی است که در برنامه های کاهش وزن، استفاده می شود. هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات ایروبیک با مصرف چای سبز بر ترکیب بدن دختران دارای اضافه وزن است. روش شناسی: نمونه آماری پژوهش شامل دانشجویان دختر دارای اضافه وزن که شامل 40 نفر هستند و در چهار گروه تمرین ایروبیک، تمرین با مصرف چای، مصرف چای سبز و کنترل که به طور تصادفی تقسیم شدند. افراد به مدت هشت هفته که در هر هفته سه جلسه به تمرین پرداختند. در ابتدا و انتهای پژوهش اطلاعات قد، وزن، درصد چربی، نسبت دور کمر به لگن، با استفاده از دستگاه تجزیه و تحلیل ترکیب بدن مدل Inbody اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون کولموگراف اسمیرنوف و تحلیل واریانس در سطح $P < 0.05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که چای سبز تاثیر بر توده با چربی و توده بدون چربی و WHR افراد داشت $P < 0.05$ ، اما گروه ترکیبی تمرینات ایروبیک و مصرف چای سبز کاهش در توده با چربی و WHR و افزایش در توده بدون چربی، را بیشتر نشان دادند. $P < 0.05$ نتیجه گیری: تمرینات ایروبیک همراه با مصرف چای سبز بر توده بدون چربی و توده با چربی و WHR در دختران دارای اضافه وزن با توجه به نتایج فرضیه صفر رد شده و آزمون تعقیبی گرفته شده و تفاوت معناداری ایجاد شد

کلمات کلیدی:

تمرین ایروبیک، چای سبز، ترکیب بدنی، BMI

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904055>

