

چکیده :

هدف : هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین ترکیبی ایروبیک - یوگا بر ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های قلبی - عروقی و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن بود.

روش تحقیق : ۴۰ نمونه ی زن دارای اضافه وزن با BMI ۲۵ تا ۳۰ به صورت تصادفی در ۴ گروه تمرینی قرار گرفتند. گروه ترکیبی هوازی - یوگا (۱۰ نفر با میانگین \pm انحراف معیار سنی $29/00 \pm 5/52$ سال و قد $159 \pm 3/25$ cm و وزن $73/22 \pm 4/89$ kg) ، گروه هوازی (۱۰ نفر با میانگین \pm انحراف معیار سنی $34/25 \pm 2/71$ سال و قد $161 \pm 2/50$ cm و وزن $72/47 \pm 7/14$ kg) ، گروه یوگا (۱۰ نفر با میانگین \pm انحراف معیار سنی $28/12 \pm 7/03$ سال و قد $163/68 \pm 1/42$ cm و وزن $74/82 \pm 10/19$ kg) و گروه کنترل (۱۰ نفر با میانگین \pm انحراف معیار سنی $31/71 \pm 8/32$ سال و قد $160/28 \pm 3/45$ cm و وزن $71/05 \pm 8/04$ kg) پروتکل تمرین شامل تمرینات ترکیبی هوازی - یوگا، هوازی و یوگا به مدت ۸ هفته ، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه انجام شد. قبل و بعد از دوره ی تمرینی متغیرهای ترکیب بدن (شامل BMI، WHR، درصد چربی و توده ی بدون چربی)، توان هوازی، شاخص های قلبی - عروقی (شامل فشار خون سیستول استراحتی، فشار خون دیاستول استراحتی و ضربان قلب استراحت) و کورتیزول اندازه گیری شد. برای استخراج نتایج از آزمون t همبسته، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد و سطح معناداری نیز ($P < 0/05$) منظور شد.

یافته ها: یافته های این پژوهش نشان داد که ۸ هفته تمرین ترکیبی ایروبیک- یوگا بر شاخص های ترکیب بدن از جمله درصد چربی ($P=0/00$) و BMI ($P=0/03$) و انعطاف ($P=0/02$) زنان دارای اضافه وزن تأثیرگذار بود، اما در این پژوهش بین متغیرهای WHR و توده ی بدون چربی، توان هوازی و شاخص های قلبی - عروقی و کورتیزول نیز تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتیجه گیری : ۸ هفته تمرین ترکیبی هوازی - یوگا می تواند باعث کاهش BMI، درصد چربی و افزایش انعطاف پذیری شود.

واژگان کلیدی : تمرین ترکیبی، یوگا، ترکیب بدن، توان هوازی، فشار خون، کورتیزول، زنان اضافه وزن