

چکیده

در پژوهش حاضر به بررسی میزان تاثیر یک دوره تمرینات همزمان هوازی-مقاومتی به همراه مصرف قهوه سبز بر شاخص های سلامت عمومی، اضطراب، افسردگی، اشتها، کورتیزول در زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. این پژوهش ماهیت نیمه تجربی داشته که صورت میدانی انجام شده. جامعه آماری این پژوهش را زنان غیر ورزشکار سالم ۲۵ تا ۳۵ ساله دارای اضافه وزن و چاق شهر رشت تشکیل دادند. که از بین ۴۰ نفر داوطلب، ۳۰ نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند، به ۳ گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند. گروه اول تمرین هوازی - مقاومتی، گروه دوم تمرین هوازی - مقاومتی به همراه مصرف قهوه سبز و گروه سوم قهوه سبز بودند که هیچ گونه فعالیت بدنی نداشتند. پروتکل تمرینی شامل تمرینات استقامتی و مقاومتی همزمان به صورت پیشرونده بود. بدین صورت که یک هفته قبل از اجرای پروتکل تمرینی ورزشکاران به سالن تمرین مراجعه کرده و ابتدا فرم رضایت نامه شرکت در کلاس و پرسشنامه سوابق پزشکی ورزشی را تکمیل کردند. از هر سه گروه قبل و بعد از ۶ هفته دوره تمرینی اندازه گیریهای آنتروپومتریکی گرفته شد. همچنین نمونه خونی ۲۴ ساعت قبل از شروع دوره تمرینی و ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین از افراد هر گروه گرفته شد. داده ها توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ با سطح معنی داری ($P < 0/05$) محاسبه شد.

با توجه به میزان t و سطح معنی داری مشخص شد که بین نمرات پیش و پس آزمون توان هوازی و بی هوازی، سلامت عمومی، سیری افزایش معنی دار و در شاخص های گرسنگی، تصور از خوردن، میل به غذا خوردن، فشارخون سیستولیک، دیاستولیک، ضربان قلب کاهش معنی دار در گروه تمرین به همراه قهوه سبز و تمرین ایجاد شد ($P = 0/00$). اما در کورتیزول سرم تغییر معنی داری ایجاد نشد.

نتایج آزمون LSD نشان داد در توان هوازی، توان بی هوازی، سلامت عمومی که بین گروه قهوه سبز با گروه های تمرین و تمرین به همراه قهوه سبز تفاوت معنی دار در شاخص گرسنگی، سیری و میل به غذا خوردن بین گروه های تمرین به همراه قهوه سبز با قهوه سبز و تمرین و قهوه سبز با تمرین تفاوت معنی دار، ضربان قلب استراحت، افسردگی و اضطراب نیز بین گروه قهوه سبز با تمرین به همراه قهوه سبز و تمرین تفاوت معنی داری وجود داشت ($P = 0/00$).

نتیجه گیری: یک دوره تمرینات همزمان به همراه قهوه سبز می تواند موجب بهبود در اشتها، افسردگی و اضطراب، سلامت عمومی و هورمون شود.

کلیدواژه: تمرین استقامتی-مقاومتی، قهوه سبز، کورتیزول، افسردگی، اضطراب، اشتها و سلامت عمومی.