

چکیده

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، مقایسه ی اثر برنامه ی تمرین یوگا با دو سرعت متفاوت، بر شاخص های فیزیولوژیک، سبک خوردن و اشتهای زنان جوان دارای اضافه وزن و چاقی بود.

روش بررسی: ۴۵ نفر زن دارای اضافه وزن و چاقی (با میانگین سنی $32/8 \pm 6/3$ ، قد $161/5 \pm 6$ ، وزن $80/42 \pm 6/2$) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، به طور تصافی در ۳ گروه مساوی یوگا با سرعت بالا، یوگا با سرعت استاندارد و کنترل تقسیم شدند. مدت زمان کل تحقیق ۵ هفته و به صورت ۲ جلسه تمرین یوگا در هفته بود و هر جلسه ی مداخله ۹۰ دقیقه به طول انجامید که در هفته پایانی، برنامه تمرینی یوگا به صورت ۳ جلسه ی تمرینی به اجرا درآمد. شاخص های ترکیب بدن (WHR, BMI)، درصدچربی و وزن بدون چربی) شاخص های جسمانی (استقامت عضلانی، تعادل، ضربان قلب استراحتی، فشار خون، انعطاف پذیری و قدرت) و همچنین اشتها و سبک خوردن مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و ویلکاکسون و برای مقایسه ی نتایج ۳ گروه با یکدیگر، از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه، کروسکال والیس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. سطح معنی داری $P < 0/05$ تعیین شد.

یافته ها: یافته های پژوهش حاضر نشان گر تفاوت معنی دار بین گروه های تحقیق در متغیرهای استقامت عضلانی، تعادل، ضربان قلب استراحتی و فشار خون سیستولی و در ابعاد سبک خوردن، بعد هیجانی و بیرونی، همچنین متغیرهای اشتها؛ شامل گرسنگی، سیری و میل به غذا بود ($p < 0/05$). اما در مورد متغیرهای انعطاف پذیری، قدرت، فشار خون دیاستولی، WHR، BMI، درصدچربی بدن و توده بدون چربی بدن؛ همچنین در ابعاد سبک خوردن در بعد سبک خوردن بازداری و در اشتهای آزمودنی ها متغیر تصور از خوردن تفاوت های معنی داری بین سه گروه مورد مطالعه مشاهده نشد ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات یوگا با دو سرعت استاندارد و بالا در زنان دارای اضافه وزن و چاقی می تواند سبب تغییر در ضربان قلب استراحتی و فشار خون سیستولی و در ابعاد سبک خوردن، بعد هیجانی و بیرونی، همچنین در متغیرهای اشتها که شامل گرسنگی، سیری و میل به غذا هستند، شود. اما یوگا با سرعت استاندارد تغییرات معنی داری در استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و تعادل نیز ایجاد می کند.

واژه های کلیدی: تمرین یوگا، شاخص های فیزیولوژیک، سبک خوردن، اشتها، اضافه وزن و چاقی