چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی تمرین استقامتی-قدرتی بر ترکیب بدن و پارامترهای بیوشیمیایی عملکرد زنان دارای چاقی شکمی بود. افراد در دو گروه ۸ نفره تجربی(سن ٤/٥٩±٤١/٠٠و BMI ٢/٤٤±٣٢/١٣) و گروه ١٠ نفره کنترل (سن ٣/٨٠±٤٣/١٤و BMI ٠/٨٨±٣٣/٣٨) در این پژوهش شرکت کردند.

گروه تجربی در ٦ هفته، هر هفته ٣ جلسه، تمرینات استقامتی-قدرتی را با شدت های متفاوت (تمرین استقامتی با شدت ٨٠-٥٠٪ ضربان قلب بیشینه و تمرین قدرتی با شدت ٩٥-٧٥٪ 1RM) به مدت ٩٠ دقیقه انجام دادند. در این مدت گروه کنترل در هیچ برنامه تمرینی شرکت نکردند.

درصد چربی، وزن، شاخص توده بدن، نسبت دورکمر به لگن، و میزان سرمی AST، ALT ، بیلی روبین و بیلی روبین دایرکت پیش و پس از ٦ هفته تمرین اندازه گیری شد. از کالیپر برای اندازه گیری درصد چربی زیر جلدی، متر نواری برای اندازه گیری قد، دور کمر و دور لگن، از ترازوی عقربه ای برای اندازه گیری وزن و دستگاه اتو آنالایزر بیوشیمی برای اندازه گیری آنزیم های سرمی استفاده شد. از آزمون کلموگراف اسمیرنف جهت آزمون طبیعی بودن داده ها، آزمون t همبسته و t مستقل برای آزمون فرضیه ها بوسیله نرم افزار spss(نسخه ٢٢)استفاده شد(p<٠/٠٥).

نتایج پژوهش نشان دادند که در گروه های تجربی در مقایسه پیش آزمون و پس آزمون میزان وزن(P=٠/٠٠١)، شاخص توده بدنی(P=٠/٠٠١)، درصد چربی(P=٠/٠٠١)، WHR(P=٠/٠٠٩) تفاوت فاحشی مشاهده شد و تمامی متغیرها کاهش داشتند. همچنین میزان AST(P=٠/٦٢)، ALT(P=٠/٤٦) و بیلی روبین توتال(P=٠/٧٥) و بیلی روبین دایرکت(P=٠/٥٦) کاهش اندکی داشت اما فاحش نبود.

درپایان می توان نتیجه گرفت تمرین قدرتی-استقامتی بر بهبود ترکیب بدن و کاهش خطر ابتلا به کبد چرب الکلی در زنان دارای چافی شکمی تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: تمرین استقامتی-قدرتی، ترکیب بدن، آنزیم کبد،ALT،AST، بیلی روبین.