

چکیده

زمینه و هدف: علیرغم اهمیت شناخته شده فعالیت بدنی و تغذیه در ارتقاء سلامت افراد، شواهد موجود نشان دهنده وضعیت نامناسب فعالیت بدنی و عادات تغذیه بزرگسالان هستند. از این رو، هدف از این پژوهش بررسی اثر برنامه تمرین ترکیبی و تنظیم عادات غذایی بر ویژگی های مرتبط با تندرستی و رفتار تغذیه ای زنان تمرین کرده دارای اضافه وزن و چاق بود.

روش شناسی: در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ زن دارای اضافه وزن و چاق انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (شاخص توده بدن: $29/31 \pm 3/18$ کیلوگرم بر متر مربع، سن: $27/00 \pm 7/28$ سال) و شاهد (شاخص توده بدن: $29/54 \pm 3/17$ کیلوگرم بر متر مربع، سن: $27/33 \pm 8/93$ سال) تقسیم شدند. تمرین ترکیبی به مدت هشت هفته، هفته ای سه جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه انجام شدند. همچنین، مداخلات رفتار تغذیه ای شامل توصیه های اصلاح عادات، زمان مصرف، تعداد دفعات و مقدار غذای مصرفی بود. اندازه گیری ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، اشتها و رفتار تغذیه ای زنان قبل و پس از پایان دوره مداخله انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده و میزان p کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنی دار در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج بهبود معنی دار توان هوازی ($p=0/00$)، قدرت بالانتنه ($p=0/02$)، قدرت پایین تنه ($p=0/00$)، BMI ($p=0/00$)، درصد چربی ($p=0/00$)، عوامل مهاری موثر بر خوردن ($p=0/003$)، خوردن هیجانی ($p=0/01$)، خوردن ناشی از عوامل بیرونی ($p=0/02$)، گرسنگی ($p=0/02$)، سیری ($p=0/007$) و تصور از خوردن ($p=0/01$) را در گروه تجربی نشان داد. با این حال تغییر معنی داری در گروه شاهد وجود نداشت ($p=0/05$).

نتیجه گیری کلی: با توجه به نتایج بدست آمده به نظر می رسد که برنامه تمرین ترکیبی و تنظیم عادات غذایی برای بهبود آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، اشتها و رفتار تغذیه ای زنان تمرین کرده دارای اضافه وزن و چاق موثر است.

کلید واژه ها: تمرین ترکیبی، رفتار های تغذیه ای، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، اشتها