

مقایسه اثر یک دوره تمرینات همزمان مقاومتی - هوازی به همراه مصرف قهوه سبز بر میزان متابولیسم استراحت و هورمون های تستوسترون و کورتیزول در زنان دارای اضافه وزن و چاق

معصومه امانی*، 61، ستیلا دلیلی،

1395-11-30

چکیده هدف: هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثر یک دوره تمرینات همزمان مقاومتی - هوازی به همراه مصرف قهوه سبز بر میزان متابولیسم و هورمون های تستوسترون و کورتیزول در زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. روش: این پژوهش ماهیت نیمه تجربی داشته که به صورت میدانی انجام شد. این تحقیق یک کارآزمایی بالینی بود از میان 100 نفر، 20 نفر افراد واجد شرایط داوطلب مبتلا به هایپوتیروئیدی با مراجعه به درمانگاه تخصصی شهر رشت انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تمرینی و شاهد تقسیم شدند و در پژوهشی که به مدت 8 هفته انجام شد، شرکت کردند. در ابتدا و پایان دوره اندازه گیری خونی به منظور بررسی کورتیزول سرمی، لپتین، تیروئید و همچنین ترکیب بدن (شامل بی توان، هوازی توان شامل) جسمانی آمادگی، چربی بدون توده و چربی درصد، کمر دور، BMI، هوازی، تعادل، انعطاف پذیری و قدرت) متابولیسم پایه آن ها نیز در ابتدا و پایان دوره اندازه گیری شد. برنامه تمرینی گروه تمرین شامل 8 هفته تمرین هوازی-مقاومتی، سه بار در هفته، هر جلسه 75 دقیقه (10 دقیقه گرم کردن، 30 دقیقه تمرین مقاومتی، 30 دقیقه تمرین هوازی و 5 دقیقه سرد کردن) بود. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که 8 هفته تمرینات هوازی-مقاومتی موجب کاهش معنی دار در توده بدن، درصد چربی، نسبت دور کمر به لگن و افزایش معنادار توان بی هوازی، چابکی، درازنشست و تعادل در گروه تمرینی شد ($P < 0.05$). با این حال بر سایر شاخص های توان هوازی، لپتین و کورتیزول تاثیر معنی داری نداشت (0.05)

کلمات کلیدی : کلید واژه: هیپوتیروئید-ترکیب بدن-لپتین-کورتیزول-آمادگی جسمانی-متابولیسم پایه.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)