



# همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی

## THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION, NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

تأثیر ۶ هفته تمرینات TRX همراه با مصرف مکمل گریپ فروت بر شاخص های قلبی - عروقی و

BMI دانش آموزان پسر چاق و دارای اضافه وزن

عبدالقیوم بلوچزی<sup>۱</sup>، احمد شهدادی<sup>۲</sup>

۱-دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

۲-استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین پاسخ شاخص های قلبی- عروقی، BMI آزمودنی ها به تمرینات TRX و مصرف مکمل گریپ فروت در مقایسه با سایر گروه های تمرین بود. روش: جامعه آماری این پژوهش را جوانان دارای اضافه وزن و چاق با شاخص توده بدنی ( $BMI < 27$ ) تشکیل دادند که از بین آن ها ۴۰ نفر بصورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در چهار گروه ۱۰ نفری (گروه تمرین TRX، گروه تمرین TRX و مصرف گریپ فروت، گروه مصرف گریپ فروت و گروه کنترل) قرار گرفتند. پس از انجام اندازه گیری های آنروپومتریکی و آزمایشگاهی اولیه، آزمودنی ها برنامه تمرین را به مدت ۶ هفته آغاز کردند. در پایان خون گیری ثانویه به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها بر اساس اهداف پژوهش از روشهای آمار توصیفی و آمار استنباطی جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. برای توصیف داده های تحقیق از شاخصهای آماری میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید. نتایج در قالب جداول و نمودار در فصل چهارم نشان داده شد. طبیعی بودن داده ها با استفاده از آزمون آماری کولموگروف-اسمیرنوف تعیین شد. برای بررسی تغییرات بینگروهی متغیرهای پژوهش، از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (ANOVA) استفاده شد. برای یافتن محل تفاوت بین گروه ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. فرضیه های تحقیق در سطح معناداری  $P > 0.05$  تحلیل شدند. یافته ها: پاسخ شاخص های قلبی- عروقی آزمودنی ها به تمرینات TRX همراه با مصرف مکمل گریپ فروت در مقایسه با سایر گروه های پژوهش تفاوت معنادار دارد. همچنین پاسخ تغییرات BMI به تمرینات TRX و مصرف مکمل گریپ فروت در مقایسه با سایر گروه های پژوهش تفاوت معناداری دارد. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که شاخص ۶ هفته تمرینات TRX به همراه مصرف گریپ فروت در مقایسه سایر گروه های پژوهش اثر معناداری بر شاخص ترکیب بدن (BMI) و شاخص های قلبی-عروقی جوانان چاق و دارای اضافه وزن دارد. بنابراین نتایج این تحقیق پیشنهاد می کند که تمرینات TRX و مصرف گریپ فروت جهت کاهش BMI و بهبود شاخص های قلبی-عروقی افراد چاق و دارای اضافه وزن در نظر گرفته شود.

واژه های کلیدی: تمرینات TRX، مکمل دارچین، BMI، شاخص های قلبی-عروقی