



تاثیر تمرینات TRX همراه با مصرف مکمل دارچین بر BMI و نیمرخ لیپیدی دانشجویان پسر چاق و دارای اضافه وزن

قاسم آذرسا^۱، احمد شهدادی^۲

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

۲- استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان

چکیده

هدف از انجام این پژوهش تعیین پاسخ BMI و نیمرخ لیپیدی آزمودنی‌ها به تمرینات TRX و مصرف مکمل دارچین در پسران چاق و دارای اضافه وزن بود. این تحقیق نیمه تجربی بانگرش کاربردی بود. جامعه آماری آن کلیه دانشجویان پسر چاق و دارای اضافه وزن دانشگاه سیستان و بلوچستان در ۱۳۹۷ بودند که براساس اهداف تحقیق و از طریق فراخوان ۴۰ فرد واجد شرایط با BMI بزرگتر از 27 kg/m^2 ، انتخاب و به چهار گروه تمرین TRX (۱۰ نفر)، TRX + مصرف دارچین (۱۰ نفر)، مصرف دارچین (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. ابتدا از آزمودنی‌ها نمونه‌های خونی گرفته و اندازه‌گیری قد، وزن و فشارخون و ضربان قلب بیشینه اولیه انجام شد. پس از ۲۴ ساعت، افراد مورد مطالعه، ۶ هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه با شدت تمرین ۸۰٪-۵۰٪ ضربان قلب بیشینه تمرینات TRX را گذراندند. ۲۴ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی از آزمودنی‌ها، نمونه‌های خونی برای اندازه‌گیری شاخص‌های نیمرخ لیپیدی، وزن و قد گرفته شد و با استفاده از کیت‌های مربوطه توسط آزمایشگاه اعتماد زاهدان آنالیز شد. در ادامه میانگین و انحراف استاندارد داده‌ها محاسبه و به کمک نرم‌افزار SPSS22 آنالیز شد. آزمون کولموگرو-اسمیرنوف و آزمون T وابسته و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه و در ادامه از آزمون LSD استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد پاسخ BMI و نیمرخ لیپیدی آزمودنی‌ها به تمرینات TRX و مصرف مکمل دارچین بجز در فاکتور HDL-C ($p=0/073$) با مقادیر قبل تمرین تفاوت معنادار دارد ($p < 0/05$). همچنین پاسخ BMI و شاخص‌های نیمرخ لیپیدی آزمودنی‌ها به تمرینات TRX و مصرف مکمل دارچین در مقایسه با سایر گروه‌های پژوهش تفاوت معناداری داشت ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد که BMI و نیمرخ لیپیدی آزمودنی‌ها به تمرینات TRX و مصرف مکمل دارچین در اکثر فاکتورها اثر کاهشی داشت، اما شدت این کاهش‌ها نسبت به گروه‌های مختلف یکسان نبود. بنابراین می‌توان پیشنهاد کرد از برنامه تمرینی TRX و مصرف مکمل دارچین برای بهبود شاخص‌های سلامتی استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: تمرینات TRX، مکمل دارچین، BMI، نیمرخ لیپیدی