

تاثیر ورزش های مقاومتی و هوازی در کاهش عوامل خطرزای قلبی و عروقی

مؤلف:

سید مرتضی مداح



انتشارات اودیسه

سرشناسه	:	مداح، سید مرتضی، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	تاثیر ورزش‌های مقاومتی و هوازی در کاهش عوامل خطرزای قلبی و عروقی / مولف سیدمرتضی مداح.
مشخصات نشر	:	آمل: اودیسه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۰-۸۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	ورزش‌های استقامتی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Endurance sports -- Iran -- Case studies
موضوع	:	ورزش‌های هوازی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Aerobic exercises -- Iran -- Case studies
موضوع	:	قلب -- بیماری‌ها -- ایران -- پیشگیری -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Heart -- Diseases -- Prevention -- Iran -- Case studies
موضوع	:	شاگردان دبیرستان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	:	High school students -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۸ ت ۲م / ۷۲۹/ ۷۵GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/ ۷۱۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۵۲۱۱۵

ISBN:978-622-6180-87-0



شناسنامه کتاب:

نام کتاب:	تاثیر ورزش‌های مقاومتی و هوازی در کاهش عوامل خطرزای قلبی و عروقی
مؤلف:	سید مرتضی مداح
طراح جلد:	شهرام فیروزی
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۸
ناشر:	اودیسه (odyse.ir)
چاپخانه:	فیروزچاپ
صحافی:	گاندی
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۰-۸۷-۰



انتشارات اودیسه

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه مولف	۹
فصل اول طرح مساله	۱۱
مقدمه	۱۳
۱-۱- بیان مساله تحقیق	۱۴
۱-۲- ضرورت و اهمیت پژوهش:	۱۶
۱-۳- اهداف تحقیق	۱۸
۱-۳-۱- هدف کلی:	۱۸
۱-۳-۲- ۱- اهداف اختصاصی:	۱۸
۱-۴- سوالات یا فرضیه های تخصصی	۱۹
۱-۵- متغیرهای پژوهش	۲۰
۱-۵-۱- متغیرهای مستقل	۲۰
۱-۵-۲- متغیرهای وابسته	۲۰
۱-۶- محدودیتهای تحقیق	۲۱
۱-۶-۱- محدودیتهای خارج از کنترل	۲۱
۱-۶-۲- محدودیتهای اعمال شده توسط محقق	۲۱
۱-۷- تعریف واژه ها و اصطلاحات	۲۱
عوامل خطر ساز قلبی و عروقی:	۲۱
تمرین هوازی:	۲۲
تمرین مقاومتی:	۲۲
کلسترول:	۲۲
تری گلیسرید:	۲۲
HDL:	۲۳
LDL:	۲۳

۲۵.....	فصل دوم مروری بر ادبیات تحقیق
۲۷.....	مقدمه
۲۷.....	۱-۲- مبانی نظری:
۲۷.....	۲-۱-۲- تمرین هوازی:
۲۸.....	۲-۱-۳- تمرین مقاومتی:
۲۹.....	۲-۱-۲- آترواسکلروز
۳۰.....	۲-۱-۳- چربیها
۳۱.....	۲-۱-۴- چربیهای مرکب:
۳۱.....	۲-۱-۵- انواع چربیهای مرکب:
۳۲.....	۱- گلیکو لیپیدها ۲- لیپو پروتئینها
۳۳.....	۲-۱-۶- نقش فیزیولوژیک لیپو پروتئین ها
۳۳.....	۲-۱-۷- ساختمان لیپو پروتئین ها
۳۴.....	۲-۲- عناصر سازنده لیپو پروتئین ها
۳۴.....	الف- کلسترول:
۳۵.....	ب- تری گلیسرید:
۳۶.....	ج- فسفولیپیدها:
۳۶.....	۲-۳- لیپو پروتئینها و انواع آن (بررسی ساختمان لیپو پروتئینها)
۳۷.....	شیلومیکرون ها (CHY یا CHYLOMICRON)
۳۸.....	۲-۳-۱- لیپو پروتئین بسیار کم چگال (VLDL-C)
۳۸.....	۲-۳-۲- لیپو پروتئین با چگالی متوسط (IDL)
۳۸.....	۲-۳-۳- لیپو پروتئین کم چگال (LDL-C)
۴۱.....	۲-۳-۴- لیپو پروتئین پر چگال (HDL-C)
۴۱.....	۲-۳-۵- زیر واحدهای HDL-C
۴۲.....	۲-۴- متابولیسم لیپو پروتئینها
۴۶.....	۲-۵- سازه های اثرگذار بر آترواسکلروزیس
۵۰.....	۲-۷- بررسی نظریه های پیرامون تحقیق

۵۰.....	۷-۱- الف تحقیقات داخلی
۵۴.....	۷-۲- ب: تحقیقات خارجی
۶۲.....	۸-۲- چارچوب نظری تحقیق:
۶۷.....	فصل سوم روش تحقیق
۶۹.....	۳-۱- مقدمه
۶۹.....	۳-۲- روش تحقیق
۶۹.....	۳-۳- جامعه آماری و نمونه تحقیق، روش و نحوه گزینش نمونه ها
۷۰.....	۳-۴- ابزار جمع آوری داده ها
۷۱.....	۳-۴-۹- نمونه گیری (روش جمع آوری اطلاعات)
۷۲.....	۳-۵- نحوه جمع آوری داده های مورد نیاز تحقیق
۷۲.....	۳-۵-۱- اندازه گیری سن آزمودنی ها
۷۳.....	۳-۶- فرایند تحقیق
۷۴.....	۳-۷- روشهای آماری تحقیق
۷۵.....	فصل چهارم تجزیه و تحلیل داده ها (یافته های تحقیق)
۷۷.....	۵-۱- مقدمه
۷۷.....	۴-۲- توصیف داده ها:
۸۶.....	۴-۳- آزمون فرضیه های تحقیق
۸۶.....	۴-۳-۱- آزمون فرضیه اول
۸۷.....	۴-۳-۲- آزمون فرضیه دوم
۸۸.....	۴-۳-۳- آزمون فرضیه سوم
۸۹.....	۴-۳-۴- آزمون فرضیه چهارم
۹۰.....	۴-۳-۵- آزمون فرضیه پنجم
۹۱.....	۴-۳-۶- آزمون فرضیه ششم:
۹۲.....	۴-۳-۷- آزمون فرضیه هفتم:
۹۳.....	۴-۳-۸- آزمون فرضیه هشتم:
۹۴.....	۴-۳-۹- آزمون فرضیه نهم:

۹۵.....	۴-۳-۱۰- آزمون فرضیه دهم:
۹۶.....	۴-۳-۱۱- آزمون فرضیه یازدهم:
۹۷.....	۴-۳-۱۲- آزمون فرضیه دوازدهم:
۹۸.....	۴-۳-۱۳- آزمون فرضیه سیزدهم:
۱۰۰.....	۴-۳-۱۴- آزمون فرضیه چهاردهم:
۱۰۲.....	۴-۳-۱۵- آزمون فرضیه پانزدهم:
۱۰۳.....	نتایج کلی فرضیه ها:
۱۰۵.....	فصل پنجم نتیجه گیری، بحث و پیشنهاد ها
۱۰۷.....	۵-۱- مقدمه
۱۰۷.....	۵-۲- خلاصه پژوهش
۱۱۰.....	۵-۳- بحث و بررسی
۱۱۸.....	نتیجه گیری:
۱۱۹.....	۵-۳- پیشنهادات تحقیق
۱۱۹.....	الف) پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۱۱۹.....	ب) پیشنهاد به دیگر محققان
۱۲۱.....	پیوست
۱۲۵.....	یادآمد ۲۴ ساعته مواد غذایی
۱۳۷.....	منابع و مأخذ

مقدمه مولف

هدف از نوشتن این کتاب عبارت است از مقایسه تاثیر دو نوع تمرین هوازی و مقاومتی بر عوامل خطرزای قلبی عروقی در دانش آموزان ۱۷-۱۵ سال غیر ورزشکار دوره متوسطه. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر غیر ورزشکار که دامنه سنی آنها بین ۱۵ تا ۱۷ سال بود. نمونه پژوهش ۱۲۴ نفر از دانش آموزان دبیرستان مصلی نژاد منطقه ۲۰ تهران که در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل بودند که به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. ۴۰ نفر شاخص توده بدن بالای ۲۵ داشتند سپس با روش تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند نمونه پژوهش به صورت تصادفی به سه گروه ۱۰ نفری تقسیم شدند.

میانگین وزن و قد گروه کنترل، $۱۱/۲۳ \pm ۹۰/۴۵$ کیلوگرم، $۲/۸۳ \pm ۱۷۰/۸۵$ سانتیمتر بود و میانگین وزن و قد گروه هوازی $۹/۵۴۷ \pm ۹۵/۱$ کیلوگرم، $۶/۵۹ \pm ۱۷۳/۶۵$ سانتیمتر و میانگین وزن و قد گروه مقاومتی $۷/۷۸ \pm ۸۹$ کیلوگرم، $۳/۴۷ \pm ۱۷۱/۹۵$ سانتیمتر بود.

گروهها شامل موارد زیر بودند: گروه کنترل که هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشت گروه تجربی ۱، گروه هوازی که تمرین به صورت هوازی و با شدت متوسط (۶۵-۸۰) درصد HR_{max} طراحی شد. دوره تمرینی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه دویدن روی تردمیل صورت گرفت. گروه تجربی ۲، گروه مقاومتی که فعالیت این گروه شامل کار با وزنه بود که برنامه تمرینی با وزنه با ۶۵ تا ۸۰ درصد 1-RM صورت گرفت از آزمودنیها قبل و بعد از دوره تمرینات نمونه خونی گرفته شد و میزان LDL/HDL ، $LDL-C$ ، HDL ، TC ، TG محاسبه شد. روشهای آماری در دو بخش آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون t استودنت در گروههای همبسته و تحلیل واریانس یک سویه (ANOVA) و آزمون تعقیبی توکی با استفاده از نرم

افزار spss ویرایش ۱۶ محاسبه شد. نتایج بدست آمده نشان داد در هر سه گروه TC, TG, LDL, تفاوت معناداری نداشت اما در گروه هوازی HDL ($p \leq 0/001$) و در گروه مقاومتی HDL ($p \leq 0/001$) و LDL/HDL ($p \leq 0/05$) تغییر معناداری داشت. همچنین بین اثر تمرین هوازی و مقاومتی روی TC, TG و LDL, LDL/HDL تفاوت معناداری وجود نداشت. اما بین اثر تمرین هوازی و مقاومتی روی متغیر HDL تفاوت معناداری مشاهده شد ($p \leq 0/001$). نتیجه اینکه اثرات مشابه یکسانی بین تمرین هوازی و مقاومتی روی عوامل خطرزای قلبی و عروقی مشاهده شد.