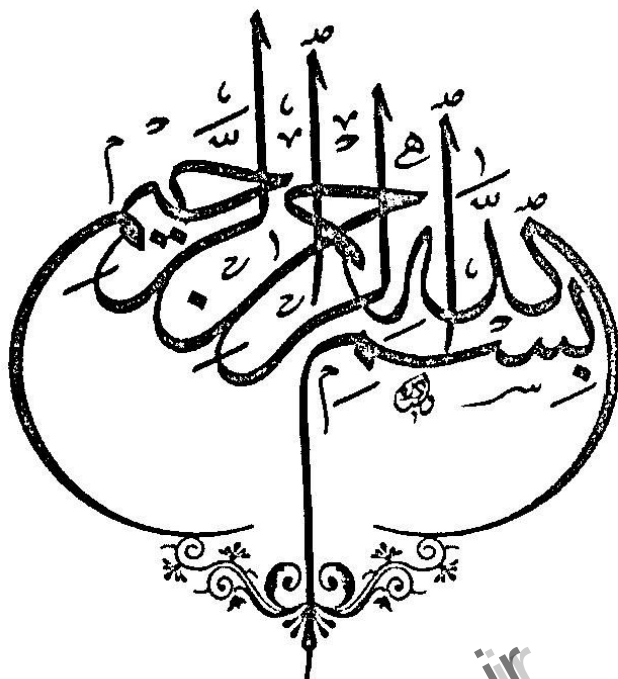




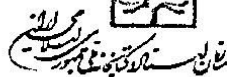
بررسی دو نوع تمرین ورزشی
بر سطوح پلاسمای بتاتروفین و پروفایل لیپیدی

نویسنده

هانیه نصیری نیک

موسسه انتشارات آفتاب گیتی

آفتاب گیتی



: نصیری نیک، ھانیہ، ۱۳۷۸ھ۔

بررسی دو نوع تمرین ورزشی بر سطوح پلاسماهای بتاتروپین و پروفاگین لپیدی نویسنده هانیه نصیری نیک ۱ و راسنار مهسا مقدمی فر.

تہران: آفتاب گیت، ۱۴۰۳۔

103 :

:9VA-922-312-982-FJL, 100000 :

فيا :

: کتابنامه: ص ۸۶-۱۰۱.

: کتاب حاضر در اصل پایان نامه نویسنده بوده است.

: ورزش — ایران — جنبه های فیزیولوژیکی — گزارش های بالینی
Sports -- Iran -- Physiological aspects -- Case studies
چاقم، در زنان — ایران — گزارش های بالینی

RC1235 :

• FF/91Y :

9A.5345 :

فيا :

آفتاب

نویسنده: هانیه نصیری نیک

ویراستار: مهسا مقدمی فر

نشر و یخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شاک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۶۸۲-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی - نیش خیابان ۱۲ فروردین ساختمان ولیمصر - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه سوم واحد ۹

نشر و بخش ممبراد: ۰۹۱۲۳۴۴۳۶۲ • ۰۲۱۶۶۹۶۹۸۷ • www.aftabegiti.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

چکیده.....	۹
فصل اول معرفی.....	۱۰
مقدمه.....	۱۱
اهمیت و ضرورت موضوع.....	۱۳
هدف.....	۱۷
هدف کلی.....	۱۷
هدف اختصاصی.....	۱۷
فرضیه‌ها.....	۱۸
تعاریف مفهومی و عملیاتی اصطلاحات.....	۱۸
تمرین هوازی.....	۱۸
تمرین عصبی عضلانی هیپریدی.....	۱۹
زنان دارای اضافه وزن.....	۱۹
بتاتروفین.....	۲۰
پروفایل لیپیدی.....	۲۰
شاخص چربی احشایی.....	۲۱

۲۱	انداره دور کمر (WC)
۲۲	فصل دوم مبانی نظری و پیشینه موضوع
۲۳	مقدمه
۲۴	مبانی نظری
۲۴	اضافه وزن
۲۵	پاتوفیزیولوژی اضافه وزن و چاقی
۲۵	عواقب و پیامدهای اضافه وزن در زنان
۲۵	بیماری های قلبی عروقی
۲۶	دیابت
۲۷	اضافه وزن و فشار خون
۲۷	اضافه وزن و اختلالات تنفسی
۲۸	اضافه وزن و سندرم تخمدان پلی کیستیک
۲۸	تفاوت های جنسیتی در اضافه وزن
۳۰	رویکرد های روانشناختی به اضافه وزن
۳۰	رویکرد های درمانی و مداخلات
۳۱	تغذیه و رژیم درمانی
۳۱	ورزش و فعالیت بدنی
۳۱	رفتار درمانی
۳۱	دارودرمانی

۳۲.....	سطوح پلاسمای بتاتروفین یا ANGPTL8
۳۳.....	چربی احشایی یا VAI
۳۶.....	چربی احشایی و زنان دارای اضافه وزن
۳۷.....	پروفایل لیپیدی
۳۷.....	لیپروتئین با دانسیته پائین LDL
۳۸.....	لیپروتئین با دانسیته بالا HDL
۳۸.....	کلسترول
۳۹.....	تری گلیسرید
۳۹.....	LDL/HDL
۴۰.....	NonHDLCHOL
۴۰.....	CHOL/HDL
۴۰.....	اثر اضافه وزن بر بتاتروفین
۴۱.....	اثر اضافه وزن بر چربی احشایی
۴۲.....	اثر اضافه وزن بر پروفایل لیپیدی
۴۲.....	مکانسیم اثر ورزش بر بتاتروفین
۴۳.....	مکانسیم اثر ورزش بر چربی احشایی
۴۴.....	مکانسیم اثر ورزش بر پروفایل لیپیدی
۴۵.....	تاثیر ورزش بر HDL
۴۵.....	تاثیر ورزش بر LDL

تأثیر ورزش بر کلسترول.....	۴۶
تأثیر ورزش بر تری گلیسرید.....	۴۶
تأثیر ورزش بر ترکیب بدن.....	۴۷
اضافه وزن و BMI.....	۴۷
تمرینات هوازی.....	۴۸
نوع فعالیت.....	۵۰
تواتر تمرین.....	۵۱
شدت تمرین.....	۵۱
تمرینات تناوبی.....	۵۱
تأثیر تمرین هوازی بر چاقی.....	۵۲
تمرینات عصبی - عضلانی هیپریدی.....	۵۲
مرور پیشینه‌های موضوع.....	۵۴
پیشینه‌های داخل کشور.....	۵۴
فصل سوم روش‌شناسی.....	۶۱
مقدمه.....	۶۲
روش.....	۶۲
جامعه.....	۶۳
پروتکل تمرین ورزشی.....	۶۵
شیوه‌ی اجرای پروتکل تمرین هیپریدی.....	۶۵

۶۷	شیوهی اجرای پروتکل تمرین هوازی.....
۶۸	گردآوری اطلاعات.....
۶۸	اندازه گیری آنتروپومتریک.....
۶۸	اندازه گیری وزن بدن.....
۶۸	اندازه گیری قند.....
۶۹	شاخص توده بدن (BMI).....
۷۰	-- روش اندازه گیری آزمایش خون.....
۷۰	ابزار پژوهش (گردآوری داده‌ها).....
۷۱	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۷۲	فصل چهارم بحث و نتیجه گیری.....
۷۳	مقدمه.....
۷۳	خلاصه تحقیق.....
۷۴	بحث و بررسی.....
۸۴	جمع‌بندی و نتیجه نهایی.....
۸۴	محدودیت‌های پژوهش.....
۸۴	پیشنهادات کاربردی.....
۸۵	پیشنادهایی برای پژوهش‌های آتی.....
۸۶	منابع.....

چکیده

مطالعه حاضر با هدف مقایسه تمرین عصبی عضلانی هیپریدی با تمرینات هوازی بر سطوح پلاسمای بتاتروفین، پروفایل لیپیدی و شاخص چربی احشایی در زنان دارای اضافه وزن انجام شد. مواد و روش تحقیق: در این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون، ۲۴ زن در بازه سنی ۲۵-۳۵ سال دارای اضافه وزن به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه تمرین هیپریدی و تمرین هوازی طی هشت هفته و سه جلسه در هفته در تمرینات شرکت نمودند، ارزیابی سطوح پلاسمای بتاتروفین، پروفایل لیپیدی و شاخص چربی احشایی، قبل و بعد از دوره تمرین انجام شد. در تجزیه و تحلیل داده ها؛ میانگین، انحراف از معیار و آمار استنباطی در جهت آزمون فرضیه ها با استفاده از آماره آنکوا و سطح معنی داری ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد. یافته ها نشان داد هر دو شیوه تمرین هیپریدی و هوازی اثر یکسانی بر پروفایل لیپیدی (کاهش کلسترول، تری گلیسرید، LDL و افزایش HDL) بتاتروفین و چربی احشایی ($P > 0.05$) داشتند. لیکن در شاخص وزن (0.01) تمرین هوازی و دور کمر (0.07) تمرین هیپریدی اثر بیشتری داشت. نتیجه گیری نهایی؛ دو شیوه تمرین احتمالاً اثرات مشابهی بر بتاتروفین، چربی احشایی و پروفایل لیپیدی می گذارد لیکن در کاهش وزن تمرینات هوازی و در کاهش دور کمر تمرینات هیپریدی موثر بود و می توان از آن دو به عنوان جایگزین یکدیگر استفاده نمود.