

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

بررسی تاثیر یک برنامه تمرین هوازی ویژه بر عوامل ترکیب بدن و تصویر بدنی دختران دانشجوی
غیرورزشکار

اساتید راهنما:

دکتر فرهاد رحمانی نیا

دکتر معرفت سیاه کوهیان

استاد مشاور:

دکتر عباس معمارباشی

توسط:

سمانه پوررحیمی

دانشگاه محقق اردبیلی

تابستان ۹۱



بررسی تاثیر یک برنامه تمرین هوازی ویژه بر عوامل ترکیب بدن و تصویر بدنی دختران
دانشجوی غیرورزشکار

توسط:

سمانه پوررحیمی

پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش فیزیولوژی ورزش

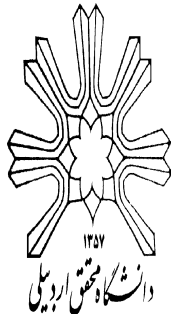
از

دانشگاه محقق اردبیلی

اردبیل - ایران

ارزیابی و تصویب شده توسط کمیته پایان نامه با درجه.....
دکتر فرهاد رحمانی نیا (استاد راهنما)..... استاد
دکتر معرفت سیاه کوهیان (استاد راهنما)..... دانشیار
دکتر لطفعلی بلبلی (داور داخلی)..... دانشیار
دکتر عباس معمارباشی (استاد مشاور)..... استادیار

تیر ۱۳۹۱



Survey on a Specific Aerobic Training Program on Body Composition Variables and Body Image in Non-athlete Female Students

By
Samaneh Pourrahimi

Thesis
SUBMITTED TO THE GRADUATE STUDIES FOR THE DEGREE OF
MASTER OF SCIENCE (M.SC.)

IN

Physical education and sport science
(Sport Physiology)

University of Mohaghegh Ardabili

ARDABIL- IRAN

Evaluated And Approved By Thesis Committee As:.....

F. Rahmaninia, Ph.D. Prof. Of Sport Physiology(Chairman).....

M.Siahkouhian,Ph.D & Assoc . Prof. Of Sport Physiology(Chairman).....

L. Bolboli,Ph.D., Assist. Prof. Of Sport Physiology

A.Memarbashi., Assist. Prof. Of Sport Biomechanics.....

June,2012

تقدیر و شکر

حمد و سپاس بیکران خداوند متعال را که سایه ی لطف و رحمتش همیشه بر سر بندگان برقرار است و دست پید او پنهانش در کشایش گره های زندگی
بهاره در کار.

در ابتدا از همسر عزیزم که وجود مهربانش مایه دلگرمی من است، صمیمانه تشکر می کنم که مراد سختی ها تنها نگذاشت و اگر گذشت و ایثار او نبود،
هرگز این مجموعه به اتمام نمی رسید.

و قدردانی می کنم از پدرم که دستهای می تاباند نیرو را و محکم می کند استواری پایه های زیستن مرا و از مادرم که نگاهش مایه آرامش و دستهایش
شستشوگر غبار حسنی روزگار من است.

بر خود لازم می دانم با زبانی قاصد و از صمیم قلب، از زحمات و راهبانی های استادان ارجمند و معلمان اخلاق آفتابان دکتر فرهاد رحمانی نیا، دکتر
معرفت سیاه کوه بیان، دکتر عباس معارباشی و دکتر بلبللی که افتخار کسب علم و دانش و معرفت را در محضر ایشان داشته ام، تشکر و قدردانی نمایم.

نام خانوادگی دانشجو: پوررحیمی	نام: سمانه
عنوان پایان نامه: بررسی تاثیر یک برنامه تمرین هوازی ویژه بر عوامل ترکیب بدن و تصویر بدنی دختران دانشجوی غیرورزشکار	
اساتید راهنما: دکتر فرهاد رحمانی نیا و دکتر معرفت سیاه کوهیان استاد مشاور: دکتر عباس معمارباشی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: تربیت بدنی
دانشکده: علوم انسانی	تاریخ فارغ التحصیلی:
کلید واژه: تمرین هوازی، ترکیب بدن، تصویر بدنی	گرایش: فیزیولوژی ورزش
چکیده:	تعداد صفحه: ۱۲۰
<p>هدف از این تحقیق، بررسی اثرات شش هفته تمرین هوازی پیاده روی بر تغییرات ترکیب بدن و تصویر بدنی و همبستگی میان آنها در دختران دانشجوی غیرورزشکار بود. برای این منظور، ۴۰ نفر از دانشجویان دختر غیرفعالی که در این مطالعه شرکت کرده بودند (با میانگین سنی $(21/4 \pm 1/5)$ سال) و شاخص توده بدن $(23/6 \pm 3/6)$ کیلوگرم/متر^۲)، به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی ($n = 20$) و شاهد ($n = 20$) قرار گرفتند. گروه آزمایشی به مدت ۶ هفته (۳ روز در هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه به طور فزاینده)، تمرین پیاده روی را انجام دادند. متغیرهای مورد اندازه گیری شامل؛ وزن، توده چربی بدن، درصد چربی بدن، توده بدون چربی بدن، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به دور لگن و میزان تصویر بدنی، قبل از شروع و پس از اتمام دوره تمرینی، ارزیابی شدند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری (با استفاده از t همبسته و t مستقل و آزمون همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۵) حاکی از آن است که تمرین هوازی بر وزن، FM، $\%BM$، LBM، BMI و WHR تاثیر معنی داری ندارد ولی در تصویر بدنی، بهبود معنی داری دیده شد. بین تصویر بدنی با توده چربی و درصد چربی بدن، در مرحله پیش آزمون، همبستگی منفی معنی داری مشاهده شد. می توان نتیجه گرفت که تمرین هوازی با این شدت نمی تواند تاثیر زیادی بر روی ترکیب بدن بگذارد ولی می توان از آن برای افزایش رضایت از تصویر بدنی در دختران استفاده کرد.</p>	

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه و معرفی تحقیق.....	۱
۱-۱ مقدمه.....	۲
۲-۱ بیان مسأله.....	۳
۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۶
۴-۱ اهداف پژوهش.....	۹
۱-۴-۱ هدف کلی.....	۹
۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....	۹
۵-۱ فرضیه‌های پژوهش.....	۹
۶-۱ متغیرهای پژوهش.....	۱۰
۱-۶-۱ متغیر مستقل.....	۱۰
۲-۶-۱ متغیرهای وابسته.....	۱۰
۷-۱ محدودیت‌های پژوهش.....	۱۰
۱-۷-۱ محدودیت‌های قابل کنترل.....	۱۰
۲-۷-۱ محدودیت‌های غیرقابل کنترل.....	۱۰
۸-۱ روش پژوهش.....	۱۱
۹-۱ تعریف واژه‌ها و مفاهیم.....	۱۱
۱- تمرین هوازی.....	۱۱

- ۲- ترکیب بدن..... ۱۱
- ۳- توده‌ی چربی بدن..... ۱۲
- ۴- توده‌ی بدون چربی بدن..... ۱۲
- ۵- درصد چربی بدن..... ۱۲
- ۶- شاخص توده‌ی بدن..... ۱۲
- ۷- شاخص کورمیک..... ۱۳
- ۸- شاخص توده‌ی بدن اصلاح شده..... ۱۳
- ۹- نسبت دور کمر به لگن..... ۱۴
- ۱۰- تصویر بدنی..... ۱۴

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه‌ی تحقیق..... ۱۵

- ۱-۲ مقدمه..... ۱۶
- ۲-۲ ترکیب بدن چیست؟..... ۱۷
- ۳-۲ تأثیر تمرین ورزشی بر کاهش وزن..... ۱۸
- ۴-۲ تصویر بدنی چیست؟..... ۲۰
- ۵-۲ عوامل مؤثر بر تصویر بدنی..... ۲۳
- ۱-۵-۲ خانواده..... ۲۳
- ۲-۵-۲ اسباب بازی..... ۲۳
- ۳-۵-۲ دوستان..... ۲۳

۲۳ رسانه‌ها. ۴-۵-۲
۲۴ انواع روش‌های اندازه‌گیری تصویر بدنی. ۶-۲
۲۴ انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری بخش اول. ۷-۲
۲۵ انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری بخش دوم. ۸-۲
۲۵ انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری بخش سوم. ۹-۲
۲۵ انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری بخش چهارم. ۱۰-۲
۲۶ اختلال‌های شایع تصویر بدنی. ۱۱-۲
۲۶ راه‌های درمانی رایج در اختلالات تصویر بدنی. ۱۲-۲
۲۷ خرده‌مقیاس‌های تصویر بدنی. ۱۳-۲
۲۸ رابطه ترکیب بدنی و تصویر بدنی. ۱۴-۲
۲۹ رابطه تصویر بدنی و فعالیت بدنی. ۱۵-۲
۳۳ تحقیقات مرتبط با موضوع. ۱۶-۲
۳۳ تحقیقات تمرین هوازی و ترکیب بدن. ۱-۱۶-۲
۳۶ تحقیقات تمرین هوازی و تصویر بدنی. ۲-۱۶-۲
۳۹ جمع‌بندی. ۱۷-۲
۴۱ فصل سوم: روش تحقیق. ۴۱
۴۲ مقدمه. ۱-۳
۴۲ طرح تحقیق. ۲-۳

- ۳-۳ جامعه آماری..... ۴۲
- ۳-۳-۱ روش نمونه‌گیری..... ۴۳
- ۳-۴ متغیرهای پژوهش..... ۴۳
- ۳-۴-۱ متغیر مستقل..... ۴۳
- ۳-۴-۲ متغیرهای وابسته..... ۴۳
- ۳-۵ ابزارها و روش جمع‌آوری اطلاعات..... ۴۳
- ۳-۵-۱ اندازه‌گیری‌های اولیه..... ۴۳
- ۳-۵-۱-۱ اندازه‌گیری قد..... ۴۴
- ۳-۵-۱-۲ اندازه‌گیری قد نشسته..... ۴۵
- ۳-۵-۱-۳ اندازه‌گیری دور کمر..... ۴۵
- ۳-۵-۱-۴ اندازه‌گیری دور باسن..... ۴۶
- ۳-۵-۲ وسایل جمع‌آوری اطلاعات..... ۴۷
- ۳-۶ اندازه‌گیری ترکیب بدن و توزیع چربی..... ۴۷
- ۳-۷ اندازه‌گیری ضربان قلب..... ۴۹
- ۳-۸ روش اجرای تمرین هوازی..... ۵۰
- ۳-۹ پرسشنامه چندبعدی تصویر بدنی..... ۵۲
- ۳-۱۰ نحوه اجرای پژوهش و جمع‌آوری اطلاعات..... ۵۳
- ۳-۱۱ روش تجزیه و تحلیل آماری..... ۵۴

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق.....	۵۶
۱-۴ مقدمه.....	۵۶
۲-۴ تجزیه و تحلیل داده‌ها.....	۵۷
۱-۲-۴ اطلاعات و ویژگی‌های توصیفی آزمودنی‌ها.....	۵۷
۳-۴ نتایج آزمون‌های تحقیق.....	۵۷
۴-۴ بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها.....	۵۹
۵-۴ آزمون فرضیه‌ها.....	۶۴
۱-۵-۴ فرضیه اول.....	۶۵
۲-۵-۴ فرضیه دوم.....	۶۶
۳-۵-۴ فرضیه سوم.....	۶۸
۴-۵-۴ فرضیه چهارم.....	۶۹
۵-۵-۴ فرضیه پنجم.....	۷۰
۶-۵-۴ فرضیه ششم.....	۷۲
۷-۵-۴ فرضیه هفتم.....	۷۳
۸-۵-۴ فرضیه هشتم.....	۷۵
۹-۵-۴ فرضیه نهم.....	۷۷
فصل پنجم: بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادات.....	۷۸
۱-۵ مقدمه.....	۷۹

۲-۵ اثر تمرین پیاده‌روی بر عوامل ترکیب بدن..... ۸۰

۳-۵ اثر تمرین هوازی بر تصویر بدنی..... ۸۲

۴-۵ همبستگی بین ترکیب بدن و تصویر بدنی..... ۸۳

۵-۵ نتیجه‌گیری..... ۸۴

۶-۵ پیشنهادهای کاربردی..... ۸۹

۷-۵ پیشنهادهای پژوهشی..... ۸۹

منابع..... ۹۰

پیوست‌ها..... ۱۰۸

فهرست اشکال و نمودارها

- شکل ۱-۳ اندازه‌گیری قد..... ۴۴
- شکل ۲-۳ اندازه‌گیری قد نشسته..... ۴۵
- شکل ۳-۳ اندازه‌گیری دور کمر..... ۴۶
- شکل ۴-۳ اندازه‌گیری دور باسن..... ۴۶
- شکل ۵-۳ دستگاه Inbody..... ۴۷
- شکل ۶-۳ آموزش نحوه‌ی گرفتن الکترودها به آزمودنی‌ها..... ۴۹
- شکل ۷-۳ ضربان سنج Polar..... ۵۰
- شکل ۸-۳ اجرای تمرین پیاده‌روی در سالن ورزشی دانشکده تربیت بدنی..... ۵۱
- شکل ۱-۴ میزان رضایت از تصویر بدنی گروه‌های آزمایشی و شاهد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۰
- شکل ۲-۴ تغییرات وزن گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۱
- شکل ۳-۴ تغییرات توده‌ی چربی بدن گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۱
- شکل ۴-۴ تغییرات درصد چربی بدن گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۲
- شکل ۵-۴ تغییرات توده‌ی بدون چربی بدن گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۲
- شکل ۶-۴ تغییرات BMI گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۳
- شکل ۷-۴ تغییرات MBMI گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۳
- شکل ۸-۴ تغییرات WHR گروه‌های شاهد و آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون..... ۶۴

فهرست جداول

- جدول ۴-۱ ویژگی‌های توصیفی آزمودنی‌ها..... ۵۷
- جدول ۴-۲ نتایج آزمون‌های ترکیب بدن..... ۵۸
- جدول ۴-۳ نتایج پرسشنامه تصویر بدنی..... ۵۹
- جدول ۴-۴ نتایج آزمون k-Z در مورد شکل توزیع تمام داده‌های مورد اندازه‌گیری در گروه آزمایشی..... ۵۹
- جدول ۴-۵ نتایج آزمون k-Z در مورد شکل توزیع تمام داده‌های مورد اندازه‌گیری در گروه شاهد..... ۶۰
- جدول ۴-۶ نتایج آزمون t همبسته در مورد مقایسه وزن پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد..... ۶۵
- جدول ۴-۷ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل در مورد مقایسه اختلاف وزن بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه..... ۶۶
- جدول ۴-۸ نتایج آزمون t همبسته در مورد مقایسه توده چربی بدن پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد..... ۶۶
- جدول ۴-۹ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل در مورد مقایسه اختلاف توده چربی بدن بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه..... ۶۷
- جدول ۴-۱۰ نتایج آزمون t همبسته در مورد مقایسه درصد چربی بدن پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد..... ۶۸
- جدول ۴-۱۱ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل در مورد مقایسه اختلاف درصد چربی بدن بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه..... ۶۹
- جدول ۴-۱۲ نتایج آزمون t همبسته در مورد مقایسه توده بدون چربی بدن پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد..... ۶۹

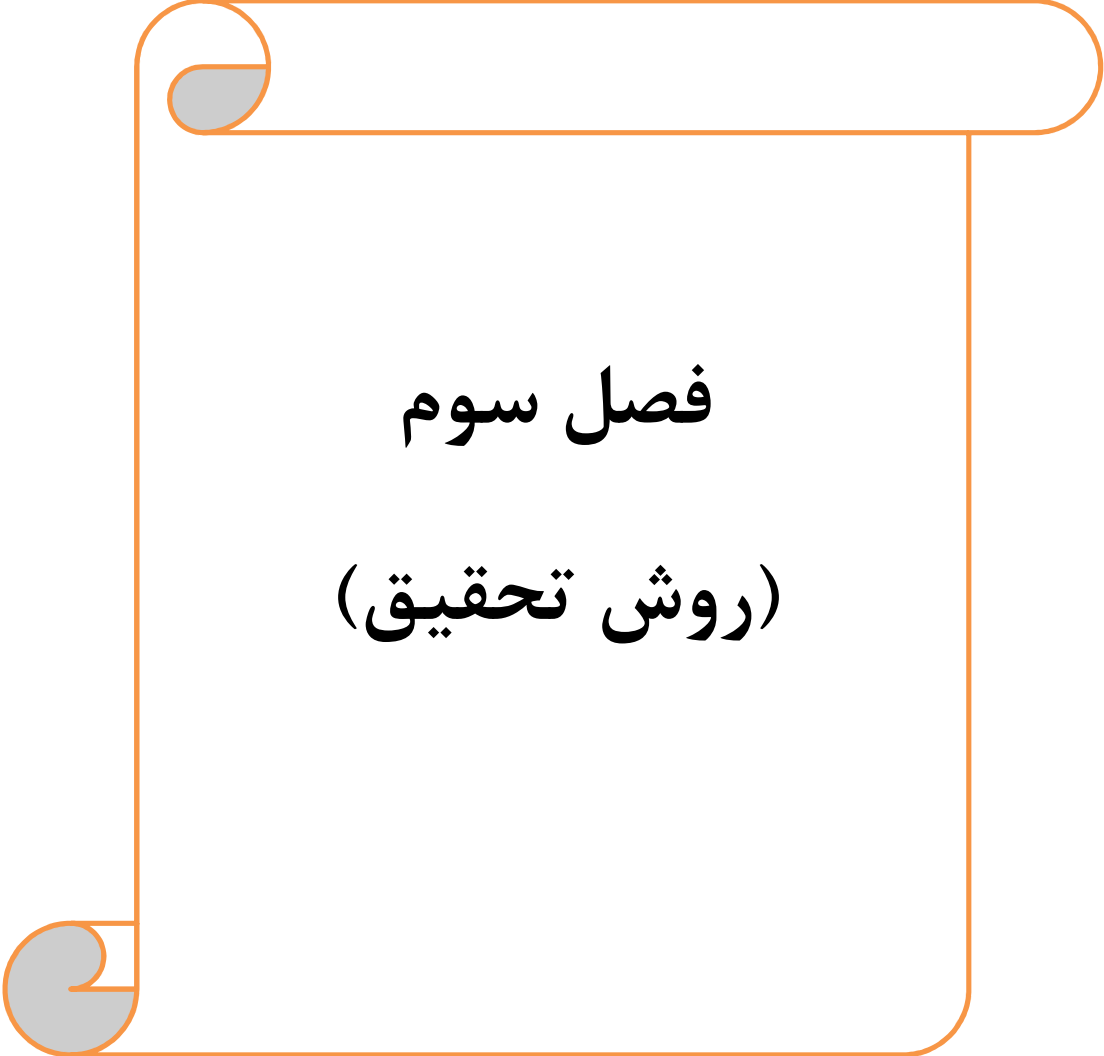
- جدول ۴-۱۳ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل درمورد مقایسه اختلاف توده بدون چربی بدن بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه.....۷۰
- جدول ۴-۱۴ نتایج آزمون t همبسته درمورد مقایسه WHR پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد.....۷۱
- جدول ۴-۱۵ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل درمورد مقایسه اختلاف WHR بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه.....۷۲
- جدول ۴-۱۶ نتایج آزمون t همبسته درمورد مقایسه BMI پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد.....۷۲
- جدول ۴-۱۷ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل درمورد مقایسه اختلاف BMI بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه.....۷۳
- جدول ۴-۱۸ نتایج آزمون t همبسته درمورد مقایسه MBMI پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد.....۷۴
- جدول ۴-۱۹ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل درمورد مقایسه اختلاف MBMI بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه.....۷۵
- جدول ۴-۲۰ نتایج آزمون t همبسته درمورد مقایسه تصویر بدنی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و شاهد.....۷۵
- جدول ۴-۲۱ نتایج آزمون لون برای همسانی واریانس‌های دو گروه و آزمون t مستقل درمورد مقایسه اختلاف تصویر بدنی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه.....۷۶
- جدول ۴-۲۲ ضریب همبستگی پیرسون بین عوامل ترکیب بدن و تصویر بدنی کل آزمودنی‌های دو گروه.....۷۷
- جدول ۵-۱ مروری بر نتایج چند پژوهش درمورد اثر فعالیت بدنی بر ترکیب بدن.....۸۵
- جدول ۵-۲ مروری بر نتایج چند پژوهش درمورد اثر فعالیت بدنی بر تصویر بدنی.....۸۷

فصل اول

(مقدمه و معرفی تحقیق)

فصل دوم

(مبانی نظری و پیشینه تحقیق)



فصل سوم
(روش تحقیق)

چهارم

(یافته‌های تحقیق)

فصل پنجم

(بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات)