

## محمد جواد پور وقار

دانشیار

دانشکده: دانشکده علوم انسانی

گروه: تربیت بدنی



### مقالات در همایش ها

۱. محمد جواد پور وقار، شیدا خوشه مهری، The Effect of a Three-Month Training Program on the Back Kyphosis of Former Male Addicts، ۱۸th International Conference on Physical Education and Sport Science، پاریس، ۲۰۱۶، ۸ ۲۲.
۲. محمد جواد پور وقار، محمد ابراهیم بهرام، منصور سیاح، اثر هشت هفته تمرین استقامتی تناوبی بر سطوح HS-CRP و برخی از شاخص های آنتروپومتریک در مردان دارای اضافه وزن، اولین همایش ملی دستاورد های نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، ۲۰۱۵، ۹ ۱۲.
۳. محمد ابراهیم بهرام، محمد جواد پور وقار، شیدا خوشه مهری، The Role of Glutamine in the Body and Physical Activity، ۷th Conference and Workshop in Mathematical Chemistry، ساوه، ۲۰۱۵، ۲ ۴.
۴. محمد جواد پور وقار، محمد ابراهیم بهرام، شیدا خوشه مهری، The Role of Amino Acids in Exercise and Performance، A Survey، ۷th Conference and Workshop in Mathematical Chemistry، ساوه، ۲۰۱۵، ۲ ۴.
۵. محمد ابراهیم بهرام، محمد جواد پور وقار، The effect of essential amino acids on performance and exercise، a survey، ۷th Conference and Workshop in Mathematical Chemistry، ساوه، ۲۰۱۵، ۲ ۴.
۶. محمد ابراهیم بهرام، محمد جواد پور وقار، تروریسم ورزشی، رهیافتی نوین در استحاله هویت فرهنگی، همایش ملی پدافند غیرعامل و علوم انسانی، کاشان، ۲۰۱۴، ۵ ۵.
۷. محمد جواد پور وقار، محمد ابراهیم بهرام، ارتقاء سطح سلامت جامعه راهکاری برای مقابله با شرایط بحران، همایش ملی پدافند غیرعامل و علوم انسانی، کاشان، ۲۰۱۴، ۵ ۵.
۸. شیدا خوشه مهری، محمد جواد پور وقار، The Effects of Eight Weeks of Interval Endurance Training on HS-CRP Levels and Anthropometric Parameters in Overweight Men، ۱۸th International Conference on Physical Education and Sport Science، پاریس، ۲۰۱۶، ۸ ۲۲.
۹. محمد جواد پور وقار، محمد ابراهیم بهرام، بررسی تاثیر فعالیت ورزشی بر خودپنداره بدنی، آمادگی جسمانی و سلامت روان نابینایان، اولین همایش ملی جامعه بینا، شهروند نابینا، کاشان، ۲۰۱۵، ۱۲ ۱۲.
۱۰. محمد جواد پور وقار، محمد ابراهیم بهرام، بررسی تاثیر فعالیت بدنی مبتنی بر عملکرد ثبات مرکزی و تکلیف دو گانه بر تعادل نابینایان، اولین همایش ملی جامعه بینا، شهروند نابینا، کاشان، ۲۰۱۵، ۱۲ ۱۲.
۱۱. زهرا بهرام ، محمد جواد پوروقار ، محمد ابراهیم بهرام، تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر افسردگی، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۴۰۱/۱۱/۱۵.
۱۲. زهرا بهرام ، محمد جواد پوروقار ، محمد ابراهیم بهرام، اصول کلی ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی در بیماران مبتلا به دیابت نوع، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۴۰۱/۱۱/۱۵.
۱۳. زهرا بهرام ، محمد جواد پوروقار ، محمد ابراهیم بهرام، اصول کلی ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی در بیماران مبتلا به دیابت نوع، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۴۰۱/۱۱/۱۵.
۱۴. فاطمه حسینی جبلی ، محمد جواد پوروقار، نقش فعالیت بدنی در جلوگیری از ترشح مواد سمی آنتی اکسیدانها در بدن، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۴۰۱/۱۱/۱۵.
۱۵. زهرا صادقی، محمد جواد پور وقار، تأثیر مصرف مکمل پروتئین وی و کراتین مونوهیدرات، بر عملکرد ورزشی در افراد ورزشکار، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۴۰۱/۱۱/۱۵.
۱۶. زهراسادات سیدی ، محمد جواد پوروقار، فعالیت بدنی و نقش آن در دوره های زندگی افراد جامعه، اولین

- همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۵ ۱۱ ۱۴۰۱.
۱۷. زهراسادات سیدی ، محمد جواد پوروقار، فعالیت بدنی و نقش آن در دوره های زندگی افراد جامعه، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۵ ۱۱ ۱۴۰۱.
۱۸. زهراسادات سیدی ، محمد جواد پوروقار، فعالیت بدنی و نقش آن در دوره های زندگی افراد جامعه، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۵/۱۱/۱۴۰۱.
۱۹. زهرا صادقی، محمدجواد پور وقار، تأثیر مصرف مکمل پروتئین وی و کراتین مونوهیدرات، بر عملکرد ورزشی در افراد ورزشکار، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، کاشان، ۱۵/۱۱/۱۴۰۱.
۲۰. زهراسادات سیدی ، محمد جواد پوروقار، فعالیت بدنی و نقش آن در دوره های زندگی افراد جامعه، اولین همایش ملی نوآوری در علوم انسانی و اجتماعی، ۱۴۰۱، ۱۱ ۱۵.
21. M. J. Pourvagar, M. E. Bahram, Sh. Khoshemehry ,The Role of Physical Activity on Some Factors Affecting Cardiovascular Disease ,World Academy of Science, Engineering and Technology, pp. 170-173, 2018.8.6, آمستردام، هلند.
22. S. Khoshemehry, M. E. Bahram, M. J. Pourvagar ,The Effects of Physical Activity and Serotonin on Depression, Anxiety, Body Image and Mental Health ,World Academy of Science, Engineering and Technology ,pp. 158-161, 2018.8.6, آمستردام، هلند.

## مقالات در نشریات

۱. محمدجواد پوروقار، سعید رضا نوری مفرد ، موسی خلفی، تأثیر فعالیت ورزشی حاد بر عامل رشد اندوتلیال عروقی در بزرگسالان: مروری نظام مند با فراتحلیل، نشریه فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، ۱۴۰۲/۰۸/۰۸.
۲. محدثه شجاعی، فاطمه کاظمی نسب، محمد جواد پوروقار، اثر تمرین هوازی بر عملکرد سیستم رنین-آنژیوتانسین موضعی و مسیر گلوکوکورتیزول در بافت کبد موشهای دیابتی نوع ۲، مجله علوم پزشکی فیض، ۱۴۰۲/۰۷/۰۷.
۳. محمد ابراهیم بهرام، رقیه افرونده، محمدجواد پوروقار ، فرناز سیفی ، لایلا کاتبی، تأثیر مکملیاری عصاره برگ شاتوت و تمرینات ترکیبی بر سطوح لیپوکالین ۲، اینترلوکین ۱ بتا و شاخصهای متابولیکی مرتبط با دیابت در بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع دو، نشریه علوم زیستی ورزشی، ۱۴۰۱/۰۸/۱۰.
۴. محمد ابراهیم بهرام، رقیه افرونده، محمدجواد پوروقار ، فرناز سیفی ، لایلا کاتبی، تأثیر ۸ هفته تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) به همراه مصرف مکمل عصاره برگ شاتوت بر سطوح سرمی فتوئین A و فتوئین B در مردان سالمند مبتلا به دیابت نوع دو، مجله مطالعات علوم پزشکی، ۱۴۰۱/۰۶/۱۰.
۵. رها محمدی، لطفعلی بلیلی، محمد جواد پوروقار ، رقیه افرونده، تأثیر ۶ هفته تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل کوئرستین بر بیان ژن های Ampk و Nrf-۱ میتوکندریایی هیپوکامپ رت های نر دیابتی، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۴۰۱/۰۸/۱۰.
۶. شیدا خوشه مهری ، محمد جواد پور وقار ، محمد ابراهیم بهرام، The Effect of Physical Activity and Responses of Leptin, ۲۰۱۷ ۹ ۰۱.
۷. محمد جواد پور وقار ، محمد ابراهیم بهرام ، منصور سیاح ، شیدا خوشه مهری، The Effects of Three Months of HIIT on Plasma Adiponectin on Overweight College Men, ۲۰۱۷ ۹ ۰۱.
۸. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پور وقار، تأثیر ۱۰ هفته تمرین مقاومتی بر سطح سرمی میوستاتین و ترکیب بدنی در نوجوانان چاق، ۲۰۱۷ ۷ ۰۱، ISC.
۹. محمد جواد پور وقار و محمد ابراهیم بهرام، تأثیر سه ماه تمرین شدید تناوبی بر سطوح کمترین پلازما و برخی عوامل مرتبط با ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، ۲۰۱۵ ۸ ۰۱، ISC.
۱۰. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، عروف زار، تأثیر یک دوره برنامه تمرین هوازی بر عوامل روانشناختی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه، ۲۰۱۵ ۷ ۰۱.
۱۱. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پور وقار، بررسی اثر ۱۲ هفته فعالیت بدنی منتخب بر تعادل ایستا و پویا در دانش آموزان پسر مبتلا به اختلال بیش فعالی / نقص توجه، ۲۰۱۵ ۱۰ ۰۱.
۱۲. محمد جواد پور وقار ، محمد ابراهیم بهرام ، محمد رضا شریف ، منصور سیاح، Effects of Eight Weeks of Pilates Exercise on General Health Condition of Aged Male Adults, ۲۰۱۴ ۹ ۰۱، ISC.
۱۳. محمد جواد پور وقار و محمد ابراهیم بهرام، Effect of ۱۲ Weeks of Pilates Exercises on Improvement of Symptoms in Elderly Women with Mild Depression, ۲۰۱۴ ۹ ۰۱، ISC.
۱۴. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، حسین مجتهدی ، احمد رضا موحدی، تأثیر ۸ هفته تمرین هوازی

- بر بعضی از شاخص های استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر کاشان، ۲۰۱۴، ۱۷، ۱.
۱۵. محمدابراهیم بهرام ، مهدی نجاریان ، محمد جواد پور وقار، ارتباط هموسیستئین خون با حد اکثر اکسیژن مصرفی در مردان غیر فعال، ۲۰۱۴، ۱۵، ISI.
۱۶. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، محمد رضا ساده، تأثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب پیلاتس بر کیفیت زندگی مردان سالمند غیر ورزشکار، ۲۰۱۴، ۱۵، ISC.
۱۷. Mohammad Ebrahim Bahram , Negar Akkasheh , محمد جواد پور وقار، Effect of Twelve Weeks of Aerobic Training on Treatment of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Children. ۲۰۱۴، ۲، ISC.
۱۸. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، گودرز عکاشه، بررسی تأثیر ۸ هفته تمرین پیلاتس بر کاهش افسردگی سالمندان مرد بازنشسته‌ی کارگر، ۲۰۱۴، ۱۲، ۱.
۱۹. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پور وقار، The Effect of ۱۲ Weeks of Exercise Rehabilitation on Improving Lumbar Lordosis Abnormalities in Addicted Patients. ۲۰۱۴، ۱۰، ISC.
۲۰. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، محمد رضا شریف ، منصور سیاح، Effects of Two Months of Progressively Increasing Aerobic Exercise on Some Mineral Changes of Blood Serum. ۲۰۱۴، ۱۰، ISC.
۲۱. مهیار مختاری ، محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، گودرز عکاشه، بررسی تاثیر برنامه تمرین پیلاتس بر عوامل روانی و اجتماعی مرتبط با افتادن در زنان سالمند، ۲۰۱۳، ۱۲، ISC.
۲۲. محمد ابراهیم بهرام ، محمد جواد پور وقار ، مهرداد فتحی ، فاطمه قربانی، تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر مقادیر پلاسمايي آدیپونکتین مردان جوان دارای اضافه وزن، ۱۰، ۱.
۲۳. محمد جواد پور وقار ، محمد ابراهیم بهرام ، محسن نیازی، رابطه بین میزان فعالیت ورزشی و عزت نفس جوانان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه کاشان)، ۱۰، ۱، ISC.
۲۴. شیدا خوشه مهری ، قربان فتحی اقدم، محمد جواد پوروقار، تأثیر گروه درمانی شناختی- رفتاری با تأکید بر سبک زندگی سالم بر کاهش افسردگی، احساس تنهایی و تصویر بدنی دانش آموزان دختر نوجوان تهران، فصلنامه علمی- پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، مجلد ۵، شماره ۳، شماره صفحات ۵۹-۶۷، ۹۹/۰۵/۰۲-۵۹.
۲۵. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پوروقار، اثر دوازده هفته تمرین پرشدت بر سطوح لپتین پلاسما، انسولین، گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز، مجلد ۲، شماره ۳۰، شماره صفحات ۱۵-۲۳، ۹۹/۰۴/۳۰-۱۵.
۲۶. محمدابراهیم بهرام، معرفت سیاه کوهیان ، لطفعلی بلبلی، \*محمد جواد پوروقار، تاثیر تمرینات پیلاتس بر نشانگرهای سیستم ایمنی در مردان سالمند، نشریه مدیریت ارتقای سلامت، مجلد ۲، شماره ۹، شماره صفحات ۵۶-۶۶، ۹۹/۰۲/۰۲.
۲۷. شیدا خوشه مهری ، قربان فتحی اقدم ، محمد جواد پوروقار، تأثیر گروه درمانی شناختی- رفتاری با تأکید بر سبک زندگی سالم بر کاهش افسردگی، احساس تنهایی و تصویر بدنی دانش آموزان دختر نوجوان تهران، فصلنامه علمی- پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، مجلد ۵، شماره ۳، شماره صفحات ۵۹-۶۷، ۹۹/۰۱/۰۲-۵۹.
۲۸. محمد ابراهیم بهرام ، محسن غفرانی ، محمد جواد پوروقار ، هادی عرب پور داهویی، مقایسه اثر یک دوره حجامت با یک جلسه تمرین هوازی با شدت بالا بر شاخص های HDL و LDL در مردان جوان، علمی پژوهشی طب مکمل اراک، شماره صفحات ۲۳۳۰-۲۳۴۰، ۹۷/۰۷/۱۵-۲۳۳۰.
۲۹. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پوروقار، اثر دوازده هفته تمرین پرشدت بر سطوح لپتین پلاسما، انسولین، گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، شماره صفحات ۱۵-۲۳، ۹۷/۰۳/۱۵-۱۵.
۳۰. محمدابراهیم بهرام و محمد جواد پوروقار، اثر دوازده هفته تمرین پرشدت بر سطوح لپتین پلاسما، انسولین، گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۹۷/۰۳/۱۵.
۳۱. محمدابراهیم بهرام و محمد جواد پوروقار، تأثیر ۱۰ هفته تمرین مقاومتی بر سطح سرمی میوستاتین و ترکیب بدنی در نوجوانان چاق، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۹۶/۴/۱.
۳۲. محمد جواد پوروقار ، علیرضا شهسوار ، محمد ابراهیم بهرام، تاثیر یک جلسه فعالیت بدنی شدید هوازی بر آپولیپوپروتئینهای A و B و برخی فاکتورهای لیپیدی سرم خون، مجله فیض، ۹۳/۱۱/۶.
۳۳. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پور وقار، بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر عوامل خطرزای قلبی و عروقی هموسیستئین، پروتئین واکنشرگر C و ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن، مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، ۲۰۱۶، ۱۱، ISC.
۳۴. محمدابراهیم بهرام، رقیه افرونده، محمد جواد پوروقار ، فرناز سیفی ، لیلیا کاتبی، مطالعه اثر همزمان تمرینات

- ترکیبی و مکملدهی عصاره برگ شاتوت بر برخی بیومارکرهای در مردان سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ HbA1C  
التهاپی مؤثر در پاتوژنز دیابت و، مجله مطالعات علوم پزشکی، ۲۰۵، ۱۴۰۱، ۲۰.
۳۵. خامد قیامی تکلیمی، رقیه افرونده، محمد ابراهیم بهرام، محمد جواد پوروقار، سهیلا همتی، اثر دوازده هفته  
تمرینات مقاومتی با کل بدن (TRX) بر سطوح سرمی تستوسترون و کورتیزول در مردان سالمند، فیض، شماره  
صفحات ۹۱۷-۱۴۰۰/۰۶/۱۵، ۹۲۵.
۳۶. شیدا خوشه مهری، قربان فتحی اقدم، محمدجواد پوروقار، اثر فعالیت‌های هوازی بر افسردگی، احساس تنهایی  
و تصویر بدنی دانش‌آموزان نوجوان دختر منطقه ۴ شهر تهران، مجله علوم روانشناختی، مجلد ۴، شماره ۱۹، شماره  
صفحات ۴۹۵-۱۳۹۹/۰۴/۱۵، ۵۰۱.
۳۷. محمد جواد پوروقار، سعید رضا نوری مفرد، موسی خلفی، تاثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر سطوح لپتین  
گردشی در افراد با و بدون بیماری های مزمن: مروری نظامند و فراتحلیل، نشریه علوم زیستی ورزشی، مجلد  
۱۵، شماره صفحات ۴۷-۱۳۰۰/۰۲/۱۴، ۶۳.
۳۸. محمد جواد پوروقار، سعید رضا نوری مفرد، موسی خلفی، تاثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر سطوح لپتین  
گردشی در افراد با و بدون بیماری های مزمن: مروری نظاممند و فراتحلیل، نشریه علوم زیستی ورزشی، ۱۴۰۲، ۰۲، ۱۵.
۳۹. سیدحامد قیامی تکلیمی ۱، رقیه افرونده ۲\*، محمدجواد پوروقار ۳، عباس صادقی ۴، لیلا کاتبی، تاثیر ۸ هفته  
تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) به همراه مصرف مکمل عصاره برگ شاتوت بر سطوح سرمی فتوئین A و  
فتوئین B در مردان سالمند مبتلا به دیابت نوع دو، مجله مطالعات علوم پزشکی، ۱۴۰۱، ۰۶، ۱۰.
۴۰. شیدا خوشه مهری، قربان فتحی اقدم، محمدجواد پوروقار، اثر فعالیت‌های هوازی بر افسردگی، احساس تنهایی  
و تصویر بدنی دانش‌آموزان نوجوان دختر منطقه ۴ شهر تهران، مجله علوم روانشناختی، مجلد ۸، شماره ۱۹، شماره  
صفحات ۴۹۵-۱۳۹۹/۰۴/۲۶، ۵۰۱.
۴۱. محمد ابراهیم بهرام، رقیه افرونده، محمدجواد پوروقار\*، اثر دوازده هفته تمرینات با مقاومت کل بدن بر  
تعادل ایستا و پویا در مردان سالمند، نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، مجلد ۶، شماره ۴، شماره صفحات ۳۰-  
۳۸، ۱۳۹۹/۰۲/۰۲.
۴۲. محمد ابراهیم بهرام، رقیه افرونده، محمدجواد پوروقار\*، اثر دوازده هفته تمرینات با مقاومت کل بدن بر  
تعادل ایستا و پویا در مردان سالمند، نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، مجلد ۴، شماره ۶، شماره صفحات ۳۰-  
۳۸، ۱۳۹۹/۰۲/۰۲.
۴۳. محمد ابراهیم بهرام، محسن غفرانی، محمد جواد پوروقار، هادی عرب پور داهویی، مقایسه اثر یک دوره  
حجامت با یک جلسه تمرین هوازی با شدت بالا بر شاخص های HDL و LDL در مردان جوان، طب  
مکمل، ۱۳۹۷/۹/۱.
۴۴. محمد ابراهیم بهرام و محمد جواد پوروقار، اثر دوازده هفته تمرین پرشدت بر سطوح لپتین پلاسما، انسولین،  
گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۹۷/۴/۳۰.
۴۵. محمد ابراهیم بهرام، محمدجواد پوروقار\*، اثر دوازده هفته تمرین تناوبی پر شدت بر سطوح لپتین  
پلاسما، انسولین، گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن، مجله پزشکی دانشگاه  
علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز، مجلد ۲، شماره ۳۰، شماره صفحات ۱۵-۱۳۹۷/۰۴/۰۲۶، ۲۳.
۴۶. محمد ابراهیم بهرام، معرفت سیاه کوهیان، لطفعلی بلبلی ۳\*، محمدجواد پوروقار، تاثیر تمرینات پیلاتس بر  
نشانگرهای سیستم ایمنی در مردان سالمند، نشریه مدیریت ارتقای سلامت، مجلد ۲، شماره ۹، شماره صفحات ۵۶-  
۶۶، ۱۳۹۹/۰۴/۱۲.