

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

## تأثیر پیاده روی ثابت بر کیفیت زندگی زنان سالمند

### چکیده پروتکل

#### چکیده

سالمندان گروه بزرگی از افراد جامعه هستند از آنجایی که سالمندی تأثیر عمیق بر کیفیت زندگی فرد دارد، بایستی مداخلاتی جهت ارتقاء کیفیت زندگی آنان صورت گیرد. و یکی از اقدامات مناسب، جهت رسیدن به این هدف، پیاده روی ثابت است. به این منظور پژوهشی با هدف بررسی تأثیر پیاده روی ثابت بر کیفیت زندگی زنان سالمند انجام شد، مطالعه حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی می باشد. که 66 نفر از زنان سالمند 65-75 سال که اسامی آنها در مراکز بهداشت موجود بود و از نظر جسمی و روانی سالم بودند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. سپس مداخله ورزشی 6 هفته ای ساختار یافته و نظارتی در گروه مورد صورت گرفت. قبل و بعد از مداخله کلیه نمونه ها، پرسشنامه کیفیت زندگی سالمندان را تکمیل نمودند و به این ترتیب کیفیت زندگی آنها بررسی شد.

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2013122414617N2

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 22-03-2014، ۱۳۹۳/۰۱/۰۲

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

2014-03-22، ۱۳۹۳/۰۱/۰۲

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

منیژه دهی آروق

نام سازمان / نهاد

دانشکده علوم پزشکی مراغه

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

7402 1325 42 98+

آدرس ایمیل

manigehdehister@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

#### بیمار گیری تمام شده

#### منبع مالی

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی

#### تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2010-01-05، ۱۳۸۸/۱۰/۱۵

#### تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2011-11-01، ۱۳۹۰/۰۸/۱۰

#### تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

#### عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر پیاده روی ثابت بر کیفیت زندگی زنان سالمند

#### عنوان عمومی کارآزمایی

اثر پیاده روی ثابت بر کیفیت زندگی زنان سالمند

#### هدف اصلی مطالعه

حمایتی

#### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط ورود به مطالعه: جنس زن؛ داشتن سن 65-75 سال؛ توانایی پاسخ به سوالات پرسشنامه لیپاد؛ آمادگی شرکت در مطالعه؛ عدم وجود ناتوانی جسمی و روانی با تأیید پزشک متخصص داخلی؛ عدم وجود مشکلات مفصلی، عضلانی و اسکلتی با تأیید پزشک متخصص داخلی. شرایط خروج از مطالعه: انجام هر گونه فعالیت ورزشی منظم به صورت 2 تا 3 جلسه در هفته طی 2 ماه گذشته؛ عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه؛ عدم تحمل تمرینات ورزشی

#### سن

از سن 65 ساله تا سن 75 ساله

#### جنسیت

مونت

#### فاز مطالعه

مصادق ندارد

#### گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

#### حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 66

#### تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

**توصیف نحوه تصادفی سازی کور سازی (به نظر محقق)**  
 کور نشده است  
**توصیف نحوه کور سازی دارو نما**  
 ندارد  
**اختصاص به گروه‌های مطالعه**  
 تنها  
**سایر مشخصات طراحی مطالعه**

**کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی**  
 خالی

**تاییدیه کمیته‌های اخلاق**

**1**

**کمیته اخلاق**

**نام کمیته اخلاق**

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تبریز

**آدرس خیابان**

تبریز، خیابان گلگشت، دانشگاه علوم پزشکی

**شهر**

تبریز

**کد پستی**

**تاریخ تایید**

2010-01-20, 1388/10/30

**کد کمیته اخلاق**

8391/4/5

**بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه**

**1**

**شرح**

ارتباط پیاده روی ثابت و کیفیت زندگی زنان سالمند

**کد ICD-10**

-

**توصیف کد ICD-10**

-

**متغیر پیامد اولیه**

**1**

**شرح متغیر پیامد**

کیفیت زندگی سالمندان

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

قبل از مداخله، بلافاصله بعد از مداخله

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

پرسشنامه کیفیت زندگی لیپاد

**متغیر پیامد ثانویه**

خالی

**گروه‌های مداخله**

**1**

**شرح مداخله**

"گروه مداخله: داخله ورزشی در گروه آزمون در طول 6 هفته و به صورت 3 جلسه در هر هفته و هر جلسه 30 دقیقه انجام شد. پروتکل ورزشی ساختار یافته و نظارتی شامل سه قسمت گرم کردن، تمرینات هوازی و سرد کردن بود. جلسات ورزشی به صورت گروه‌های 4 نفره انجام گرفت، بدین صورت که در 7 دقیقه اولیه، حرکات کششی جهت گرم کردن انجام شد. این قسمت شامل انجام یک سری حرکات دینامیک برای فعال ساختن گروه‌های بزرگ عضلانی بود. در مرحله بعدی به منظور انجام تمرینات هوازی، نمونه‌ها به مدت 15 دقیقه توسط تردمیل که مجهز به نمایشگر ضربان قلب و میزان کالری مصرفی بود، پیاده روی کردند. لازم به ذکر است، به منظور کنترل شدت فعالیت ورزشی افراد، از تعیین حداکثر ضربان قلب استفاده شد. بدین صورت که در 2 هفته اول مداخله ورزشی با شدت 55%، 2 هفته دوم با شدت 65% و دو هفته سوم با شدت 75% حداکثر ضربان قلب انجام شد. در مرحله سوم به منظور سرد کردن، نمونه‌ها حرکات کششی شبیه حرکات انجام شده در مرحله اول انجام دادند، که این مرحله نیز در حدود 7 دقیقه طول کشید.

**طبقه بندی**

غیره

**2**

**شرح مداخله**

گروه کنترل: قبل و بعد از مداخله، پرسشنامه کیفیت زندگی سالمندان تکمیل شد. برای گروه کنترل مداخله ورزشی انجام نشده است.

**طبقه بندی**

مصدّق ندارد

**مراکز بیمار گیری**

**1**

**مرکز بیمار گیری**

**نام مرکز بیمار گیری**

مراکز بهداشتی درمانی شهر مراغه

**نام کامل فرد مسوول**

**آدرس خیابان**

**شهر**

مراغه

**حمایت کنندگان / منابع مالی**

**1**

**حمایت کننده مالی**

**نام سازمان / نهاد**

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تبریز

**نام کامل فرد مسوول**

دکتر محمدرضا رشیدی

**آدرس خیابان**

تبریز، خیابان گلگشت، دانشگاه علوم پزشکی، معاونت تحقیقات و فناوری

**شهر**

تبریز

**ردیف بودجه**

-

**کد بودجه**

-

**آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟**

بلی

**عنوان منبع مالی**

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تبریز

**درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع**

**فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات****اطلاعات تماس**

نام سازمان / نهاد

دانشکده علوم پزشکی مراغه

نام کامل فرد مسوول

منیژه دهی آروق

موقعیت شغلی

کارشناسی ارشد - عضو هیات علمی

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

آدرس خیابان

مراغه، بزرگراه امیرکبیر، دانشکده علوم پزشکی مراغه

شهر

مراغه

کد پستی

تلفن

7402 1325 42 98+

فکس

ایمیل

manigehdehister@gmail.com

آدرس صفحه وب

**برنامه انتشار**

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خالی

پروتکل مطالعه

خالی

نقشه آنالیز آماری

خالی

فرم رضایتنامه آگاهانه

خالی

گزارش مطالعه بالینی

خالی

کدهای استفاده شده در آنالیز

خالی

نظام دسته بندی داده (دیکشنری داده)

خالی

**فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی****اطلاعات تماس**

نام سازمان / نهاد

دانشکده علوم پزشکی مراغه

نام کامل فرد مسوول

منیژه دهی آروق

موقعیت شغلی

کارشناسی ارشد - عضو هیات علمی

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

آدرس خیابان

مراغه، بزرگراه امیرکبیر، دانشکده علوم پزشکی مراغه

شهر

مراغه

کد پستی

تلفن

7402 1325 42 98+

فکس

ایمیل

manigehdehister@gmail.com

آدرس صفحه وب

**فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه****اطلاعات تماس**

نام سازمان / نهاد

دانشکده علوم پزشکی مراغه

نام کامل فرد مسوول

منیژه دهی آروق

موقعیت شغلی

کارشناسی ارشد پرستاری بهداشت جامعه

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

آدرس خیابان

مراغه، بزرگراه امیرکبیر، دانشکده علوم پزشکی مراغه

شهر