

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۷

## تأثیر یک دوره تمرینات منظم هاتا یوگا بر کورتیزول زنان شاغل

### چکیده پروتکل

#### چکیده

هدف این تحقیق بررسی پاسخ هورمون کورتیزول به یک دوره تمرینات منظم یوگا در گروهی از زنان شاغل بود. آزمودنی ها 20 نفر از زنان سالم و شاغل شهر اراک بودند که به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. هر جلسه تمرین شامل انجام تمرینات آسانا، پرانایاما، مدیتیشن و ریلکسیشن بود که به مدت ۱۲ هفته، هر هفته دو جلسه و هر جلسه یک و نیم تا دو ساعت انجام شد. در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، نمونه گیری خونی در آزمایشگاه بالینی و توسط تکنسین و حدود ساعت 8 صبح انجام شد. تجزیه تحلیل آماری نتایج نشان داد که یک دوره تمرینات منظم هاتا یوگا به طور معنی داری سطوح کورتیزول زنان شاغل را کاهش داد. کلمات کلیدی: یوگا، کورتیزول، زنان شاغل

### منبع مالی محقق

**تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار**  
19-03-2013, 1391/12/29

**تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار**  
20-01-2014, 1392/10/30

**تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته**  
خالی

**تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته**  
خالی

**تاریخ خاتمه کارآزمایی**  
خالی

### عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر یک دوره تمرینات منظم هاتا یوگا بر کورتیزول زنان شاغل

### عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر یک دوره تمرینات منظم هاتا یوگا بر کورتیزول زنان شاغل

### هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارایه خدمات سلامت

### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

( معیارهای ورود: زن باشند ؛ شاغل باشند ؛ سالم باشند ؛ ورزشکار نباشند ؛ دارای شغل پر استرس هستند و معیارهای خروج: داشتن مشکل و عدم همکاری ) .

### سن

از سن 20 ساله تا سن 50 ساله

### جنسیت

مونث

### فاز مطالعه

مصادق ندارد

### گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

### حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 20

### 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

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2014063018285N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 10-10-2014, 1393/07/18

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

10-10-2014, 1393/07/18

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

#### نام

کیمیا کسروی

#### نام سازمان / نهاد

دانشگاه بروجرد

#### کشور

جمهوری اسلامی ایران

#### تلفن

+98 912 808 9399

#### آدرس ایمیل

kimia\_883@yahoo.com

#### وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

ندارد  
اختصاص به گروه‌های مطالعه  
موازی  
سایر مشخصات طراحی مطالعه

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تاییدیه کمیته‌های اخلاق

### 1

#### کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه آزاد بروجرد

آدرس خیابان

بروجرد-خیابان چقا

شهر

بروجرد

کد پستی

3813737454

تاریخ تایید

1391/12/25, 2013-03-15

کد کمیته اخلاق

11221402921013

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

تغییرات سطح کورتیزول خون

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

## متغیر پیامد اولیه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

سطح کورتیزول

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

صبح ناشتا

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمایش خون

## متغیر پیامد ثانویه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

شغل استرس زا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از آموزش

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه

## گروه‌های مداخله

### 1

#### شرح مداخله

درگروه مداخله (10 نفر از زنان شاغل): انجام تمرینات هاتا یوگا، هر جلسه تمرین شامل انجام تمرینات آسانا، پرانایاما، مدیتیشن و ریلکسیشن بود که به مدت ۱۲ هفته، هر هفته دو جلسه و هر جلسه یک و نیم تا دو ساعت انجام شد

طبقه بندی

غیره

### 2

#### شرح مداخله

در گروه کنترل (10 نفر از زنان شاغل): یوگا انجام ندادند در طول این مدت.

طبقه بندی

غیره

## مراکز بیمار گیری

### 1

#### مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

مرکز یوگا

نام کامل فرد مسوول

کیمیا کسروی

آدرس خیابان

ایران-اراک-خیابان پل برق

شهر

اراک

## حمایت کنندگان / منابع مالی

### 1

#### حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

کیمیا کسروی

نام کامل فرد مسوول

کیمیا کسروی

آدرس خیابان

ایران-اراک-خیابان شهیدبهبشتی-کوچه ارسطو-پلاک 454

شهر

اراک

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

کیمیا کسروی

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

بخش عمومی یا خصوصی

خالی

مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور

خالی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدا

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

خالی

Kimia\_883@yahoo.com  
آدرس صفحه وب

## فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

**اطلاعات تماس**  
نام سازمان / نهاد  
کیما کسروی  
نام کامل فرد مسوول  
کیما کسروی  
موقعیت شغلی  
فوق لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
ایران-اراک-خیابان شهیدبهشتی-کوچه ارسطو-پلاک 454  
شهر  
اراک  
کد پستی  
3813737454  
تلفن  
9973 3222 86 98+  
فکس  
ایمیل  
Kimia\_883@yahoo.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 دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)  
خالی

## فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

**اطلاعات تماس**  
نام سازمان / نهاد  
کیما کسروی  
نام کامل فرد مسوول  
کیما کسروی  
موقعیت شغلی  
فوق لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
ایران-اراک-خیابان شهیدبهشتی-کوچه ارسطو-پلاک 454  
شهر  
اراک  
کد پستی  
3813737454  
تلفن  
9973 3222 86 98+  
فکس  
ایمیل  
Kimia\_883@yahoo.com  
آدرس صفحه وب

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

**اطلاعات تماس**  
نام سازمان / نهاد  
کیما کسروی  
نام کامل فرد مسوول  
کیما کسروی  
موقعیت شغلی  
فوق لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
ایران-اراک-خیابان شهیدبهشتی-کوچه ارسطو-پلاک 454  
شهر  
اراک  
کد پستی  
3813737454  
تلفن  
9973 3222 86 98+  
فکس  
ایمیل