پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

تاثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر قدرت عضلانی، توان هوازی و ترکیب بدنی در زنان سالمند

چکیده پروتکل

چکیده

هدف اصلی از انجام این مطالعه، بررسی تاثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر قدرت عضلانی، توان هوازی و ترکیب بدنی در زنان سالمند می باشد. دراین مطالعه نیمه تجربی تعداد 60 نفر از زنان سالمند بازنشسته آموزش و پرورش به صورت هدفمند انتخاب می شوند و به صورت تصادفی به چهار گروه 15 نفره که شامل: تمرین استقامتی + قدرتی، تمرین قدرتی + استقامتی، تمرین ترکیبی اینتروال و کنترل تقسیم خواهند شد سپس وزن، قد، شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن، قدرت بیشینه و حداکثر اکسیژن مصرفی اندازه‌گیری خواهد شد. برنامه هاي تمريني به مدت 8 هفته و 3 روز در هفته خواهد بود. برنامه تمرین استقامتی شامل کار برروی دوچرخه کارسنج و برنامه تمرین قدرتی شامل چندین تمرین منتخب بالاتنه و پایین تنه خواهد بود. 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین نیز کلیه متغیرها مشابه پیش آزمون اندازه‌گیری خواهد شد.

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT2014111819995N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2014-12-25, ۱۳۹۳/۱۰/۰۴**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2014-12-25, ۱۳۹۳/۱۰/۰۴

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

زهرا مردان پور شهرکردی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهرکرد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 38 3232 4401

آدرس ایمیل

banitalebi@lit.sku.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

محقق

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2014-03-07, ۱۳۹۲/۱۲/۱۶

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2014-04-07, ۱۳۹۳/۰۱/۱۸

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر قدرت عضلانی، توان هوازی و ترکیب بدنی در زنان سالمند

عنوان عمومی کارآزمایی

تاثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر عملکرد جسمانی زنان سالمند

هدف اصلی مطالعه

تشخیصی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود: زن؛ 58تا 70 سال؛ عدم سابقه فعالیت بدنی منظم در یک سال قبل از آغاز پژوهش؛ داشتن سطح سلامت عمومي جسماني و رواني معیارهای خروج: سابقه ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی؛ سرطان؛ فشار خون؛ دیابت؛ بیماریهای تیروئیدی؛ اعتیاد به هر گونه دخانیات، الکل و مواد مخدر؛ اختلالات هورموني؛ بیماریهاي کلیوي و کبدي؛ جراحي؛ و هر گونه مداخله‌ی درماني مؤثر بر نتایج آزمایشگاهي

سن

از سن **58 ساله** تا سن **70 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **60**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

تمرینات هوازی بر روی دوچرخه کارسنج و تمرینات مقاومتی با دستگاه های بدنسازی انجام خواهد شد.

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه شهرکرد

آدرس خیابان

شهرکرد، بلوار رهبر

شهر

شهرکرد

کد پستی

8818634141

تاریخ تایید

2014-03-06, ۱۳۹۲/۱۲/۱۵

کد کمیته اخلاق

190/579 م پ

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

ارتباط ترتیب تمرین ترکیبی(قدرتی و استقامتی) بر قدرت عضلانی، توان هوازی و ترکیب بدنی در زنان سالمند

کد ICD-10

R54

توصیف کد ICD-10

Senility

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

حداکثر قدرت

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

فرمول یک تکرار بیشینه

2

شرح متغیر پیامد

حداکثر اکسیژن مصرفی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از آزمون اصلاح شده بروس بر روی نوارگردان

3

شرح متغیر پیامد

درصد چربی بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کالیپر بیس لاین

4

شرح متغیر پیامد

وزن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

وزن سنج سکا

5

شرح متغیر پیامد

قد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از قد سنج مدل ساروس

6

شرح متغیر پیامد

شاخص توده بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

تقسیم وزن بر مربع قد

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه تمرینی استقامتی + قدرتی به مدت 8 هفته یک برنامه تمرینی ترکیبی که در ابتدا برنامه تمرین استقامتی را انجام میدهند و پس از 2 دقیقه استراحت برنامه تمرین قدرتی را انجام میدهند.

طبقه بندی

غیره

2

شرح مداخله

گروه تمرینی قدرتی + استقامتی به مدت 8 هفته یک برنامه تمرینی

ترکیبی که در ابتدا برنامه تمرین قدرتی را انجام میدهند و پس از 2 دقیقه استراحت برنامه تمرین استقامتی را انجام میدهند.
طبقه بندی
غیره

3

شرح مداخله
گروه تمرینی اینتروال به صورت چرخشی برنامه تمرین استقامتی + قدرتی + استقامتی + قدرتی + ... را انجام خواهند داد بدین صورت که برنامه قدرتی به سه قسمت و برنامه استقامتی هم به سه قسمت تقسیم خواهد شد.
طبقه بندی
غیره

4

شرح مداخله
درگروه کنترل ادامه زندگی روزانه بدون انجام فعالیت ورزشی منظم خواهد بود.
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
اداره آموزش و پرورش ناحیه 1 شهرستان شهرکرد
نام کامل فرد مسوول
آدرس خیابان
شهر
شهرکرد

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهرکرد
نام کامل فرد مسوول
دکتر ابراهیم بنی طالبی
آدرس خیابان
شهرکرد، بلوار رهبر
شهر
شهرکرد
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه شهرکرد
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

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهرکرد
نام کامل فرد مسوول
دکتر ابراهیم بنی طالبی
موقعیت شغلی
دکتری فیزیولوژی ورزشی/استادیار
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
شهرکرد، بلوار رهبر
شهر
شهرکرد
کد پستی
تلفن
+98 38 3232 4401
فکس
ایمیل
Banitalebi@lit.sku.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهرکرد
نام کامل فرد مسوول
دکتر محمد فرامرزی
موقعیت شغلی
دکتری فیزیولوژی ورزشی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
شهرکرد، بلوار رهبر
شهر
شهرکرد
کد پستی
تلفن
+98 38 3232 4401
فکس
ایمیل
md.faramarzi@gmail.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهرکرد
نام کامل فرد مسوول
زهرا مردان پور شهرکردی
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
شهرکرد، بلوار رهبر
شهر
شهرکرد

کد پستی

تلفن

فکس

ایمیل

zahramardanpour@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 دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

خالی