

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۱۱

## تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر برخی نشانگرهای التهابی در زنان سالمند

### چکیده پروتکل

#### چکیده

هدف اصلی از انجام این مطالعه، بررسی تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر برخی نشانگرهای التهابی در زنان سالمند می باشد. در این 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 و نمونه خونی جهت برآورد غلظت گلوکز ناشتا، انسولین سرم، سطوح سرمی آدیپونکتین، هموسیستئین و پروتئین واکنشگر C اندازه گیری خواهد شد. برای محاسبه مقاومت به انسولین از فرمول HOMA-IR استفاده خواهد شد. برنامه های تمرینی به مدت 8 هفته و 3 روز در هفته خواهد بود. برنامه تمرین استقامتی شامل کار بر روی 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 اندازه گیری خواهد شد.

4401 3232 38 98+

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, 1392/12/16

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2014-04-07, 1393/01/18

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) بر برخی نشانگرهای التهابی در زنان سالمند

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی در زنان سالمند

هدف اصلی مطالعه

تشخیصی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود: زن؛ 58 تا 70 سال؛ عدم سابقه فعالیت بدنی منظم در یک سال قبل از آغاز پژوهش؛ داشتن سطح سلامت عمومی جسمانی و روانی معیارهای خروج: سابقه ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی؛ سرطان؛ فشار خون؛ دیابت؛ بیماریهای تیروئیدی؛ اعتیاد به هر گونه دخانیات، الکل و مواد مخدر؛ اختلالات هورمونی؛ بیماریهای کلیوی و کبدی؛ جراحی؛ و هر گونه مداخله درمانی مؤثر بر نتایج آزمایشگاهی

سن

از سن 58 ساله تا سن 70 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

### اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2015041519995N4

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 21-04-2015, 1394/02/01

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانیها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

2015-04-21, 1394/02/01

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

زهرا مردان پور شهرکردی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهرکرد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

## 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 سوپه کور

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

تمرینات هوایی بر روی دوچرخه کارسنج و تمرینات مقاومتی با دستگاه

های بدنسازی انجام خواهد شد.

## 2

شرح متغیر پیامد

هموسیستئین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش الیزا و کیت مخصوص

## 3

شرح متغیر پیامد

پروتئین واکنشگر C

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش الیزا و کیت مخصوص

## متغیر پیامد ثانویه

## 1

شرح متغیر پیامد

گلوکز ناشتا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش الیزا و کیت مخصوص

## 2

شرح متغیر پیامد

انسولین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش الیزا و کیت مخصوص

## 3

شرح متغیر پیامد

مقاومت به انسولین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

شاخص مقاومت به انسولین با استفاده از فرمول (HOMA-IR)

## 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

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تأییدیه کمیته‌های اخلاق

## 1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه شهرکرد

آدرس خیابان

شهرکرد، بلوار رهبر

شهر

شهرکرد

کد پستی

تاریخ تأیید

1392/12/15, 2014-03-06

کد کمیته اخلاق

190/579 م پ

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

## 1

شرح

ارتباط ترتیب تمرین ترکیبی (قدرتی و استقامتی) با التهاب سالمندی

کد ICD-10

R54

توصیف کد ICD-10

Senility

## متغیر پیامد اولیه

## 1

شرح متغیر پیامد

آدیونکتین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و 8 هفته پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش الیزا و کیت مخصوص

دقیقه استراحت برنامه تمرین استقامتی را انجام میدهند.  
**طبقه بندی**  
غیره

**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  
4401 3232 38 98+  
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- دانشیار  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
شهرکرد، بلوار رهبر  
شهر  
شهرکرد  
کد پستی  
تلفن  
4401 3232 38 98+  
فکس  
ایمیل  
md.faramarzi@gmail.com  
آدرس صفحه وب

### فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

#### اطلاعات تماس

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

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

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

تلفن  
00  
فکس  
ایمیل  
آدرس صفحه وب

**برنامه انتشار**  
فایل داده شرکت کنندگان (IPD)  
خالی  
پروتکل مطالعه