پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

اثر هشت هفته تمرین تاثیر تمرین ترکیبی (استقامتی – مقاومتی) بر کیفیت خواب زنان یائسه

چکیده پروتکل

چکیده

پیش زمینه و هدف: یائسگی پدیده ای قابل پیش بینی در زندگي زنان است که با علایم متعددی از قبیل نشانه های وازوموتور ، علایم واژینال ، بی اختیاری ادراری ، اختلال در عملکرد جنسی و مشکلات خواب مرتبط است . هدف از مطالعه حاضر بررسي اثر هشت هفته تمرین تاثیر تمرین ترکیبی (استقامتی – مقاومتی) بر کیفیت خواب زنان یائسه بود. مواد و روش کار: برای این منظور۲۲ زن یائسه)میانگین سنی ۸±۵۹ سال(به طور داوطلبانه در پژوهش حاضرشرکت کردند که به طور تصادفی به دوگروه تجربی (۱۲) و شاهد (۱۰) تقسیم شدند.پس از اخذ رضایت نامه شرکت در تحقیق ، متغیرهای قد،وزن، شاخص توده بدن ، درصد چربی بدن و سطح استرادیول سرمی به همراه کیفیت خواب از طریق پرسشنامه خواب پیتزبورگ قبل و پس از دوره تمرین اندازه گیری شد. سپس گروه تجربی ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه ۹۰ دقیقه ای به تمرینات ترکیبی استقامتی و مقاومتی پرداختند. یافته ها: نتایج اختلاف معنی داری در کیفیت خواب گروه تجربی و کنترل نشان داد. کیفیت خواب که با پرسشنامه ، پیتزبورگ سنجیده شد بهبود معنی داری یافت (P =000/0).در این مدت تغییر معنی داری در متغیرهای گروه شاهد دیده نشد. در گروه تجربی میزان درصد چربی(000/0p=)، وزن(002/0p=)، شاخص توده بدن(002/0p=) به طور معنی داری کاهش و همچنین سطوح استرادیول و استقامت قلبی تنفسی اختلاف معنی داری مشاهده شد در حالیکه در گروه شاهد تغییر معنی داری دیده نشد. بحث و نتیجه گیري: نتیجه مطالعه حاضر نشان داد که تمرین ترکیبی (استقامتی – مقاومتی) احتمالا کیفیت خواب زنان یائسه موثر است. همچنین این تمرینات سبب افزایش هورمون استرادیول در گروه تجربی گردید.

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT2015122222498N5**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2016-07-21, ۱۳۹۵/۰۴/۳۱**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2016-07-21, ۱۳۹۵/۰۴/۳۱

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

رامین شعبانی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 13 3375 2715

آدرس ایمیل

shabani@iaurasht.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی رشت

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2014-07-23, ۱۳۹۳/۰۵/۰۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2014-08-23, ۱۳۹۳/۰۶/۰۱

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

اثر هشت هفته تمرین تاثیر تمرین ترکیبی (استقامتی – مقاومتی) بر کیفیت خواب زنان یائسه

عنوان عمومی کارآزمایی

اثر هشت هفته تمرین تاثیر تمرین ترکیبی (استقامتی – مقاومتی) بر کیفیت خواب زنان یائسه

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیار ورود:سابقه مصرف دارو نداشته باشند،حداقل یک سال از آخرین قاعدگی زنان گذشته باشد، آزمودنی ها زیر 30 دقیقه فعالیت بدنی در هفته داشتند معیار خروج: در گرو تمرین؛ آزمودنی ها نباید بیشتر از دو جلسه غیبت میداشتند، گروه کنترل؛ در هیچ برنامه تمرینی شرکت

نکردند.
سن
از سن **50 ساله** تا سن **60 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
3
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **22**
تصادفی سازی (نظر محقق)
مصداق ندارد
توصیف نحوه تصادفی سازی
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
فاکتوریال
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
دانشگاه آزاد اسلامی رشت
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
کد پستی
3516-41335
تاریخ تایید
2014-09-16, ۱۳۹۳/۰۶/۲۵
کد کمیته اخلاق
11721404922052

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
زنان یائسه
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
سطح استرادیول خون
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بعد از 8 هفته تمرین
نحوه اندازه‌گیری متغیر
خون گیری در آزمایشگاه

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بعد از 8 هفته تمرین
نحوه اندازه‌گیری متغیر
ارزش گذاری پرسشنامه های پرشده

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
تمرینات هوازی-مقاومتی همزمان در گروه تمرین
طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله
گروه کنترل : هیچ فعالیتی نداشتند
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
مسجد بلوار معلم
نام کامل فرد مسوول
ملاحت موذنی
آدرس خیابان
بلوار معلم،فاز1
شهر
رشت

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
نام کامل فرد مسوول
رامین شعبانی
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟

بلی

عنوان منبع مالی

معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

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 آزاد اسلامی واحد رشت

نام کامل فرد مسوول

ملاحت موذنی

موقعیت شغلی

کارشناسی ارشد

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

رشت، بلوار لاکان

شهر

رشت

کد پستی

تلفن

+33 430503

فکس

ایمیل

Malahat.moazeni@gmail.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی رشت

نام کامل فرد مسوول

رامین شعبانی

موقعیت شغلی

دانشیار

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

بلوار لاکان

شهر

رشت

کد پستی

تلفن

+33 430503

فکس

shabani@iaurasht.ac.ir

ایمیل

shabani@iaurasht.ac.ir

آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی رشت

نام کامل فرد مسوول

ملاحت موذنی

موقعیت شغلی

کارشناسی ارشد

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

بلوار لاکان

شهر

رشت

کد پستی

تلفن

00

فکس

ایمیل

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