پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۹

اثر یک دوره تمرینات هوازی، مقاومتی و همزمان بر سطوح آیریسین، میواستاتین، چربی خون، هموستاز گلوکز، آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دختران غیر فعال

چکیده پروتکل

چکیده

هدف از این مطالعه بررسی اثر سه شیوه تمرینی بر سطوح سرمی آیریسین، میواستاتین، چربی های خونی، هموستاز گلوکز، آمادگی جسمانی و ترکیب بدن پس از هشت هفته تمرین در دختران جوان می باشد. معیار های ورود شامل دختران غیر فعال 35-20 سال دارای وزن طبیعی و اضافه وزن و معیار خروج شامل 4 جلسه غیبت خواهد بود. در این راستا، از بین دانشجویان یکی از دانشکده های دانشگاه آزاد شهر رشت 40 دختر انتخاب و به صورت تصادفی به چهار گروه و هر گروه شامل 10 نفر شامل : کنترل، تمرینات هوازی ، تمرینات مقاومتی و تمرینات همزمان (هوازی و مقاومتی) تقسیم می شوند. آزمودنی های تمامی گروه های تمرینی، سه جلسه در هفته تمرینات را مطابق با توصیه های دانشکده طب ورزش امریکا انجام می دهند. نمونه خون ناشتا برای ارزیابی غلظت سرمی آیریسین، میواستاتین، چربی های خون و هموستاز گلوکز، قبل و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی گرفته می شود. همچنین آمادگی جسمانی و ترکیب بدن آزمودنی ها قبل و بعد از اتمام دوره تمرینی ارزیابی می گردد. مدت مطالعه 8 هفته می باشد و به نظر می رسد که انجام تمرینات هوازی، مقاومتی یا همزمان، همگی بتوانند بر سطوح آیریسین و میواستاتین در گردش اثر گذار باشند، اما میزان اثر در بین شیوه های متفاوت تمرینی متفاوت خواهد بود.

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT2016123125449N2**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2017-01-24, ۱۳۹۵/۱۱/۰۵**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2017-01-24, ۱۳۹۵/۱۱/۰۵

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

فاطمه ایزددوست

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

-

آدرس ایمیل

izaddoust@iaurasht.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

خصوصی، پژوهشگر

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2015-12-22, ۱۳۹۴/۱۰/۰۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2016-03-15, ۱۳۹۴/۱۲/۲۵

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

اثر یک دوره تمرینات هوازی، مقاومتی و همزمان بر سطوح آیریسین، میواستاتین، چربی خون، هموستاز گلوکز، آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دختران غیر فعال

عنوان عمومی کارآزمایی

اثر فعالیت بدنی بر میوکاین ها و چربی های خون

هدف اصلی مطالعه

موارد دیگر

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیار های ورود: دختر بودن؛ سن 35-20 سال؛ نداشتن فعالیت بدنی منظم طی یک سال گذشته؛ فاقد بیماری های قلبی عروقی و ارتوپدی؛ دارای وزن طبیعی و اضافه وزن معیارهای خروج: چهار جلسه غیبت

سن

از سن **20 ساله** تا سن **35 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **40**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های 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
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
آدرس خیابان
رشت- پل تالشان- دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
کد پستی
تاریخ تایید
2016-08-10, ۱۳۹۵/۰۵/۲۰
کد کمیته اخلاق
IR.IAU.RASHT.REC.1395.3

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
دختران سالم غیر فعال دارای وزن نرمال و اضافه وزن
کد ICD-10
Z72.3
توصیف کد ICD-10
Lack of physical exercise

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
میواستاتین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش ایمنواسی بر حسب نانوگرم بر میلی لیتر

2

شرح متغیر پیامد
آپریسین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش ایمنواسی (نانوگرم بر لیتر)

3

شرح متغیر پیامد
کلسترول
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش فتومتریک (میلی گرم بر دسی لیتر)

4

شرح متغیر پیامد
تری گلیسرید
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش فتومتریک (میلی گرم بر دسی لیتر)

5

شرح متغیر پیامد
LDL
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش آنزیمی (میلی گرم بر دسی لیتر)

6

شرح متغیر پیامد
HDL
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
میزان سرمی توسط روش آنزیمی (میلی گرم بر دسی لیتر)

7

شرح متغیر پیامد
بروزرسانی 1395/11/5: مقاومت به انسولین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بروزرسانی 1395/11/5: قبل و پس از دوره تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بروزرسانی 1395/11/5: به روش هوما

8

شرح متغیر پیامد
بروزرسانی 1395/12/8: انسولین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بروزرسانی 1395/12/8: قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بروزرسانی 1395/12/8: میزان سرمی توسط روش ایمنواسی (پیکومول بر لیتر)

9

شرح متغیر پیامد
بروزرسانی 1395/12/8: قند خون ناشتا
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بروزرسانی 1395/12/8: قبل از مداخله و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بروزرسانی 1395/12/8: میزان سرمی توسط روش فتومتریک (میلی گرم بر دسی لیتر).

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
حداکثر اکسیژن مصرفی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و پس از دوره تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
توسط آزمون نوار گردان بروس (میلی لیتر در کیلوگرم در دقیقه)

2

شرح متغیر پیامد
قدرت
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و پس از دوره تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
توسط آزمون یک تکرار بیشینه (کیلوگرم)

3

شرح متغیر پیامد
بروزرسانی 1395/11/5: ترکیب بدن
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بروزرسانی 1395/11/5: قبل و پس از دوره تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بروزرسانی 1395/11/5: با استفاده از شاخص توده بدنی و نسبت دور کمر به دور لگن

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه کنترل فعالیت معمول خود را ادامه دادند
طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله
تمرین هوازی 8 هفته، سه جلسه در هفته، هر جلسه 65 دقیقه تمرین (10 دقیقه گرم کردن، 50 دقیقه تمرین حرکات ایروبیک و 5 دقیقه سر کردن)، با شدت 75- 65 درصد حداکثر ضربان قلب (سن-220)
طبقه بندی
غیره

3

شرح مداخله
تمرین مقاومتی 8 هفته، 3 جلسه در هفته، هر جلسه 65 دقیقه (10 دقیقه گرم کردن، 50 دقیقه تمرین مقاومتی و 5 دقیقه سرد کردن)، با شدت 75-65 درصد یک تکرار بیشینه، 4-2 ست ، 9 حرکت، 12-8 تکرار، با فواصل استراحتی 60-30 ثانیه بین ست ها، 3-2 دقیقه بین حرکات
طبقه بندی
غیره

4

شرح مداخله
تمرین همزمان 8 هفته، سه جلسه هفتگی، هر جلسه 65 دقیقه (10 دقیقه گرم کردن، 25 دقیقه تمرینات مقاومتی، 25 دقیقه تمرینات هوازی و 5 دقیقه سرد کردن)
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
نام کامل فرد مسوول
آدرس خیابان
شهر
رشت

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
نام کامل فرد مسوول
فاطمه ایزددوست
آدرس خیابان
پل تالشان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
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
فاطمه ایزددوست
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
پل تالشان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
کد پستی
تلفن
+98 13 3385 6174
فکس
ایمیل
shabani@iaurasht.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
نام کامل فرد مسوول
دکتر رامین شعبانی
موقعیت شغلی
دانشیار
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
پل تالشان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
کد پستی
تلفن
+98 13 3385 6174
فکس
ایمیل
fa.izaddoust@gmail.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
نام کامل فرد مسوول
شادی رستمی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
پل تالشان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
کد پستی
تلفن
+98 133828682
فکس
ایمیل
shadirostami.sr@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