

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۵/۰۴

## مقایسه تاثیر ورزش هوازی و بی‌هوازی بر کیفیت خواب و شاخص‌های روانی دانشجویان پسر غیرورزشکار

### چکیده پروتکل

#### چکیده

هدف از این مطالعه مقایسه تاثیر ورزش هوازی و بی‌هوازی بر میزان افسردگی، اضطراب، استرس و شادکامی دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان می‌باشد. در مطالعه نیمه‌تجربی حاضر مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ورزش هوازی، ورزش بی‌هوازی و کنترل قرار می‌گیرند. معیارهای اصلی ورود به مطالعه شامل نداشتن سابقه فعالیت منظم و یا حرفه‌ای در یک رشته ورزشی؛ عدم ابتلا به بیماری خاص است. معیارهای اصلی خروج از مطالعه شامل عدم حضور منظم دانشجویان در جلسات ورزشی و عدم تحمل تمرینات ورزشی است. حجم نمونه شامل 90 نفر است که در سه گروه 30 نفره قرار می‌گیرند. گروه‌های ورزش به مدت 10 هفته و هر هفته 3 جلسه به مدت 60 دقیقه بسته به گروهی که در آن قرار دارند ورزش می‌کنند. ورزش هوازی شامل دوی تداومی کند و تند، بازی‌های تعقیبی، راهپیمایی سریع و آهسته و جاگینگ یا دویدن آهسته جهت متناسب سازی شرایط فیزیکی بدن است و ورزش بی‌هوازی شامل تمرینات سرعتی، دویدن روی پله، قدم زدن و در جا دویدن، استارت‌های رفت و برگشت و تمرین‌های تناوبی است. در این مدت گروه کنترل هیچ ورزشی انجام نمی‌دهند. میزان افسردگی، اضطراب، استرس با استفاده از پرسشنامه‌ی DASS و میزان شادکامی دانشجویان با استفاده از پرسشنامه آکسفورد قبل و بعد از مداخله توسط مشارکت‌کنندگان در سه گروه به روش خودگزارشی بررسی می‌شود.

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2017011526858N5

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۳۹۵/۱۱/۰۷, 26-01-2017

زمان‌بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۳۹۵/۱۱/۰۷, 2017-01-26

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

تکتم کیانیان

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

1415 3344 54 98+

آدرس ایمیل

drnm@zaums.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۳۹۳/۰۷/۰۱, 2014-09-23

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۳۹۳/۱۰/۰۱, 2014-12-22

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه تاثیر ورزش هوازی و بی‌هوازی بر کیفیت خواب و شاخص‌های روانی دانشجویان پسر غیرورزشکار

عنوان عمومی کارآزمایی

مقایسه تاثیر ورزش هوازی و بی‌هوازی بر کیفیت خواب و شاخص‌های روانی

روانی

هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارایه خدمات سلامت

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود: عدم استفاده از داروهای نیروزا؛ نداشتن سابقه فعالیت منظم و یا حرفه‌ای در یک رشته ورزشی؛ عدم ابتلا به بیماری خاص؛

عدم استفاده از داروی خاص؛ عدم استعمال هرگونه دخانیات معیارهای خروج: عدم حضور منظم دانشجویان در جلسات ورزشی؛ عدم تحمل تمرینات ورزشی

سن

از سن 17 ساله تا سن 30 ساله  
جنسیت  
مذکر

#### فاز مطالعه

مصادق ندارد  
گروه‌های کور شده در مطالعه  
اطلاعات موجود نیست  
حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 90  
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

#### 1

نام مرکز ثبت بین‌المللی

شماره ثبت در مرکز ثبت بین‌المللی

تاریخ ثبت در مرکز ثبت بین‌المللی  
خالی

### تاییدیه کمیته‌های اخلاق

#### 1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

آدرس خیابان

کرمان، بلوار امام علی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

شهر

کرمان

کد پستی

7635131167

تاریخ تایید

۱۳۹۳/۰۳/۰۶, 2014-05-27

کد کمیته اخلاق

93121

### بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

#### 1

شرح

اختلالات کیفیت خواب

کد ICD-10

G47.0

توصیف کد ICD-10

Disorders of initiating and maintaining sleep

#### 2

شرح

افسردگی، اضطراب، استرس

کد ICD-10

F43.2

توصیف کد ICD-10

adjustment disorders

#### 3

شرح

شادکامی

کد ICD-10

f30, f31

توصیف کد ICD-10

Mood [affective] disorders

### متغیر پیامد اولیه

#### 1

شرح متغیر پیامد

شادکامی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه آکسفورد

#### 2

شرح متغیر پیامد

افسردگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه استاندارد 21 سوالی DASS

#### 3

شرح متغیر پیامد

اضطراب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه استاندارد 21 سوالی DASS

#### 4

شرح متغیر پیامد

استرس

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه استاندارد 21 سوالی DASS

#### 5

شرح متغیر پیامد

کیفیت خواب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه‌های مداخله

1

## شرح مداخله

در گروه ورزش هوازی مشارکت‌کنندگان به مدت 10 هفته و هر هفته 3 جلسه به مدت 60 دقیقه به ورزش هوازی می‌پردازند. در طی این جلسات دوی تداومی کند و تند، بازی‌های تعقیبی، راهپیمایی سریع و آهسته و دویدن آهسته جهت متناسب سازی شرایط فیزیکی بدن تمرین می‌شود

## طبقه بندی

شیوه زندگی

2

## شرح مداخله

مداخله دوم: در گروه ورزش بی‌هوازی مشارکت‌کنندگان به مدت 10 هفته و هر هفته 3 جلسه به مدت 60 دقیقه به ورزش بی‌هوازی می‌پردازند. در طی این جلسات تمرینات سرعتی، دویدن روی پله، قدم زدن و در جا دویدن، استارت های رفت و برگشت و تمرین های تناوبی تمرین می‌شود

## طبقه بندی

شیوه زندگی

3

## شرح مداخله

گروه کنترل هیچ تمرینی دریافت نمی‌کنند

## طبقه بندی

شیوه زندگی

## مراکز بیمار گیری

1

## مرکز بیمار گیری

## نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

## نام کامل فرد مسوول

هادی شهرکی

## آدرس خیابان

سیستان و بلوچستان، زاهدان، خیابان دانشگاه، مجتمع دانشگاه

آزاد اسلامی واحد زاهدان

## شهر

زاهدان

## حمایت کنندگان / منابع مالی

1

## حمایت کننده مالی

## نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی کرمان

## نام کامل فرد مسوول

لیدا ترک زاده تبریزی

## آدرس خیابان

## شهر

کرمان

## ردیف بودجه

1

## کد بودجه

1

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

بلی

## عنوان منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی کرمان

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

## بخش عمومی یا خصوصی

خالی

## مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور

خالی

## طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

## کشور مبدأ

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

خالی

## فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

## اطلاعات تماس

## نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

## نام کامل فرد مسوول

فهمیه آقامحمدی

## موقعیت شغلی

کارشناس ارشد

## سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

## آدرس خیابان

کرمان، بلوار امام علی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

## شهر

کرمان

## کد پستی

7635131167

## تلفن

0043 3321 34 98+

## فکس

## ایمیل

Aghamohamadif@yahoo.com

## آدرس صفحه وب

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

## اطلاعات تماس

## نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

## نام کامل فرد مسوول

تکتم کیانیان

## موقعیت شغلی

کارشناس ارشد

## سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

## آدرس خیابان

میدان مشاهیر، دانشکده پرستاری و مامایی

## شهر

زاهدان

## کد پستی

9816913396

تلفن  
1415 3341 54 98+  
فکس  
1415 3344 54 98+  
ایمیل  
t.kianian67@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

تلفن  
1415 3341 54 98+  
فکس  
8473 3343 54 98+  
ایمیل  
t.kianian67@gmail.com  
آدرس صفحه وب

### فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان  
نام کامل فرد مسوول  
تکتم کیانیان  
موقعیت شغلی  
کارشناس ارشد  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
دانشکده پرستاری و مامایی  
شهر  
زاهدان  
کد پستی  
9816913396