

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۰۸

## بررسی تاثیر اجرای تمرینات ورزشی برنامه ریزی شده در محل کار بر شاخص های کبد چرب غیر الکلی در پرستاران بیمارستان های تابعه دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

### چکیده پروتکل

#### چکیده

تحقیق حاضر یک مطالعه از نوع تجربی سه گروهه بود که بر روی کارکنان پرستاری انجام شد. جامعه پژوهش شامل پرستاران شاغل در بخش های درمانی بیمارستان بقیه الله (عج) شهر تهران بودند. تعداد 10 نفر برای هر گروه لحاظ که با احتساب ریزش 12 نفر لحاظ گردید. افراد ابتدا به صورت مبتنی بر هدف انتخاب و وارد مطالعه شده و سپس به صورت تخصیص تصادفی به سه گروه ( دو گروه آزمون و یک گروه شاهد) تقسیم شدند. جهت جمع آوری داده ها در این پژوهش، از پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی محقق ساخته استفاده شد. همچنین جهت بررسی علائم کبد چرب از شاخص های آزمایشگاهی مرتبط و سونوگرافی استفاده شد. گروه آزمودنی اول به مدت هشت هفته تمرینات ورزشی نوع یک از ورزش های تمرینات هوازی تناوبی شدید و گروه دوم آزمودنی نیز به مدت هشت هفته تمرینات ورزشی نوع دو از ورزش های تمرینات هوازی تناوبی شدید را انجام داده اند.

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2016092830034N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 30-10-2016، ۱۳۹۵/۰۸/۰۹

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2016-10-30، ۱۳۹۵/۰۸/۰۹

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

##### نام

آرمان ضریبی زاده

##### نام سازمان / نهاد

علوم پزشکی بقیه الله

##### کشور

جمهوری اسلامی ایران

##### تلفن

1578 8803 21 98+

#### آدرس ایمیل

armanzarbizadeh@gmail.com

#### وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

#### منبع مالی

معاونت پژوهش دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

#### تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2015-10-01، ۱۳۹۴/۰۷/۰۹

#### تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2015-12-01، ۱۳۹۴/۰۹/۱۰

#### تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

#### عنوان علمی کارآزمایی

بررسی تاثیر اجرای تمرینات ورزشی برنامه ریزی شده در محل کار بر

شاخص های کبد چرب غیر الکلی در پرستاران بیمارستان های تابعه

دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

#### عنوان عمومی کارآزمایی

تاثیر اجرای تمرینات ورزشی بر شاخص های کبد چرب غیر الکلی

#### هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارایه خدمات سلامت

#### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود به مطالعه: دارا بودن دانشنامه پرستاری در مقطع

کاردانی و بالاتر؛ کبد چرب غیر الکلی تأیید شده؛ عدم مصرف داروهای

موثر بر کاهش یا افزایش کبد چرب معیار خروج از مطالعه: افرادی که

به هر دلیلی در یکی از مراحل مطالعه قادر به همکاری نباشند

#### سن

بدون محدودیت سنی

#### جنسیت

مذکر

#### فاز مطالعه

مصادق ندارد

## گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 35

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 علوم پزشکی بقیه الله

آدرس خیابان

تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی جنوبی، کوچه اعظم،

ساختمان مرکزی دانشگاه طبقة دوم

شهر

تهران

کد پستی

1435916471

تاریخ تایید

1394/07/12, 2015-10-04

کد کمیته اخلاق

IR.BMSU.REC.1394.139

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه‌های مداخله

### 1

شرح مداخله

پروتکل دوم: ابتدا افراد بر طبق اصول تمرینات ورزشی پایه ریزی شده به مدت 5 دقیقه با استفاده از تمرینات کششی و قدم زدن معمولی که توسط متخصص ورزش و مربی آموزش داده شده شروع به گرم کردن بدن خود می‌کردند. سپس تمرینات اصلی فرد که شامل دویدن 60 ثانیه با سرعت بالا (معیار بورگ 15) شروع می‌شد و بعد از آن فرد به مدت 22 دقیقه استراحت فعال (قدم زدن معمولی و نرم دویدن) می‌کردند. هر هفته 10 ثانیه به تمرینات اصلی شدید فرد اضافه می‌شد به صورتی که در هفته هشتم مدت زمان تمرینات شدید به 2 دقیقه و 10 ثانیه می‌رسد. بعد از اتمام تمرینات فرد سرد کردن را به مدت 5 دقیقه انجام می‌دهد که در کل زمان تمرین در هفته هشتم به 34 دقیقه و 10 ثانیه می‌رسد.

طبقه بندی

درمانی - داروها

### 2

شرح مداخله

در گروه شاهد هیچ مداخله ای صورت نگرفت. ولی در دو گروه آزمون جهت اجرای مداخله تمرینات ورزشی برنامه ریزی شده زیر نظر متخصص طب ورزش و توسط مربی ورزشی که خود محقق می‌باشد، از پرستاران خواسته شد که طی 8 هفته و هر هفته سه جلسه حداکثر 25 دقیقه ای در ساعت اولیه صبح (30/8-30/7) در زمین چمن دانشگاه حضور یافته و جهت انجام تمرینات ورزشی همکاری نمایند. پژوهشگر جهت بهتر برگزار شده تمرینات ورزشی در ابتدای دوره به مدت 30 دقیقه یک کلاس آموزشی برای افراد شرکت کننده گروه آزمون (یک و دو) جهت آموزش معیار بورگ و تمرینات ورزشی برگزار شد.

طبقه بندی

غیره

### 3

شرح مداخله

پروتکل اول: ابتدا افراد بر طبق اصول تمرینات ورزشی پایه ریزی شده به مدت 5 دقیقه با استفاده از تمرینات کششی و قدم زدن معمولی که توسط متخصص ورزش و محقق به عنوان مربی آموزش داده می‌شد شروع به گرم کردن بدن خود کردند. بعد از گرم کردن تمرینات اصلی فرد شروع می‌شد. تمرینات اصلی شامل سه ست 2 دقیقه ای از قدم زدن معمولی و نرم دویدن که با 20 ثانیه دویدن با حداکثر تلاش طبق معیار بورگ (میزان تقلای درک شده) در این ست ها (17 - 18) می‌باشد، آغاز گردید و کل تمرینات اصلی در هفته اول 7 دقیقه طول کشد سپس فرد به مدت 5 دقیقه سرد کردن را شروع می‌کرد. در مجموع این پروتکل در هفته اول 17 دقیقه طول می‌کشید و هر هفته 10 ثانیه به تمرینات شدید فرد اضافه می‌شد. به طوریکه در هفته هشتم تمرینات اصلی با شدید فرد به 130 ثانیه می‌رسید و متعاقب آن مدت زمان این تمرینات در هفته هشتم به 20 دقیقه و 30 ثانیه می‌رسد.

طبقه بندی

درمانی - داروها

## مراکز بیمار گیری

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

شرح

کبد چرب غیر الکلی

کد ICD-10

K75.8

توصیف کد ICD-10

nonalcoholic steatohepatitis

## متغیر پیامد اولیه

### 1

شرح متغیر پیامد

گرید کبد چرب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله، بعد از خاتمه مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

سونوگرافی و تست های کبدی از طریق آزمایش

3891 8126 21 98+  
**فکس**  
**ایمیل**  
 armanzarbizadeh@gmail.com  
**آدرس صفحه وب**

**مرکز بیمار گیری**  
**نام مرکز بیمار گیری**  
 بیمارستان بقیه الله  
**نام کامل فرد مسوول**  
**آدرس خیابان**

تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی جنوبی، بیمارستان  
 تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله  
**شهر**  
 تهران

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

### اطلاعات تماس

**نام سازمان / نهاد**  
 دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله  
**نام کامل فرد مسوول**  
 محمد مهدی سالاری  
**موقعیت شغلی**  
 دکتری پرستاری

### سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها آدرس خیابان

تهران خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی، کوچه اعظم، دانشگاه  
 علوم پزشکی بقیه الله، طبقه دوم معاونت درمان

### شهر

تهران

### کد پستی

تلفن

218248383 98+

### فکس

ایمیل

Mmsalaree@gmail.com

آدرس صفحه وب

## فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

### اطلاعات تماس

**نام سازمان / نهاد**  
 بیمارستان بقیه الله  
**نام کامل فرد مسوول**  
 آرمان ضریبی زاده  
**موقعیت شغلی**  
 فوق لیسانس پرستاری، پرستار  
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**  
**آدرس خیابان**

تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی جنوبی، بیمارستان  
 تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله، بخش اعصاب و روان طبقه  
 هشتم

### شهر

تهران

### کد پستی

تلفن

00

### فکس

ایمیل

Armanzarbizadeh@gmail.com

آدرس صفحه وب

## برنامه انتشار

**فایل داده شرکت کنندگان (IPD)**

خالی

**پروتکل مطالعه**

خالی

**نقشه آنالیز آماری**

خالی

**فرم رضایتنامه آگاهانه**

## حمایت کنندگان / منابع مالی

### حمایت کننده مالی

**نام سازمان / نهاد**

دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

**نام کامل فرد مسوول**

خانم قاسمی

**آدرس خیابان**

تهران، خیابان ملا صدرا، خیابان شیخ بهایی جنوبی، کوچه اعظم،  
 ساختمان دانشکده ها، طبقه ششم معاونت پژوهش

### شهر

تهران

**ردیف بودجه**

**کد بودجه**

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

بلی

**عنوان منبع مالی**

دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

**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**

بیمارستان بقیه الله، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

**نام کامل فرد مسوول**

آرمان ضریبی زاده

**موقعیت شغلی**

فوق لیسانس، پرستار

**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**

**آدرس خیابان**

تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی جنوبی، بیمارستان  
 تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله، بخش اعصاب و روان طبقه  
 هشتم

### شهر

تهران

**کد پستی**

**تلفن**

خالی  
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)  
خالی

خالی  
گزارش مطالعه بالینی  
خالی  
کدهای استفاده شده در آنالیز