پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۱

مقایسه تاثیر تمرین هوازي و مقاومتي بر سفتی رگ و بیومارکرهای التهابی در زنان غیر فعال چاق

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تاثیر دو روش تمرین ورزشی هوازی و مقاومتی بر سفتی شریان و بیومارکرهای التهابی مقایسه شد.
طراحی
دو گروه تمرین هوازی و تمرین مقاومتی بدون گروه کنترل، تصادفی شده
نحوه و محل انجام مطالعه
در این تحقیق هر دو گروه تحت نظارت مربی و محقق تمرینات را در سالن ورزشی 22 بهمن دانشگاه فردوسی مشهد اجرا کردند. تمرین ورزشی هوازي شامل رکاب زدن با استفاده از دوچرخه ثابت و هر جلسه 35 تا 50 دقیقه بود.تمرین ورزشی مقاومتی شامل تمرینات بالاتنه و پایین تنه، به صورت پیش رونده به وسیله شش دستگاه ورزشی انجام شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
27 تا 42 سال، زنان، چاق، سالم
گروه‌های مداخله
در این پژوهش 27 زن چاق و غیرفعال انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تمرین هوازی(14 نفر) و گروه تمرین مقاومتی(13 نفر) جایگزین شدند. گروه اول در برنامه تمرین هوازی دوچرخه ثابت با شدت 50 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره وگروه دوم در برنامه تمرین مقاومتی با60% تا 85% یک تکرار بیشینه به مدت هشت هفته(سه جلسه در هفته) شرکت کردند.
متغیرهای پیامد اصلی
سفتی رگ اینترلوکین 6 اینترلوکین10 حداکثراکسیژن مصرفی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20190308042965N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2019-07-14, ۱۳۹۸/۰۴/۲۳**
زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2019-07-14, ۱۳۹۸/۰۴/۲۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2019-07-14, ۱۳۹۸/۰۴/۲۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
زیبا رحیمیان مشهد
نام سازمان / نهاد
دانشگاه فردوسی مشهد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 51 3870 3338
آدرس ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2018-04-03, ۱۳۹۷/۰۱/۱۴
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2018-05-22, ۱۳۹۷/۰۳/۰۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2018-04-04, ۱۳۹۷/۰۱/۱۵
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2018-06-23, ۱۳۹۷/۰۴/۰۲
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2018-09-22, ۱۳۹۷/۰۶/۳۱

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه تاثیر تمرین هوازي و مقاومتي بر سفتی رگ و بیومارکرهای التهابی در زنان غیر فعال چاق

عنوان عمومی کارآزمایی
ورزش و سفتی رگ
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سن 42-26 چاق خانم سالم بی تحرک
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
بیماری عروق کرونر دیابت نارسایی کلیه نارسایی کبدی مشکلات تیروئید مصرف هر گونه دارو خاص عادت سیگار کشیدن سابقه ورزش منظم در شش ماه گذشته

سن
از سن **26 ساله** تا سن **42 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **28**
حجم نمونه تحقق یافته: **27**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
بر اساس تعداد نمونه ها کارت ها تهیه شدند و بر نیمی از آنها کلمه تمرین هوازی و بر نیمی دیگر کلمه تمرین مقاومتی نوشته شد و تمامی کارت ها در یک کیسه قرار داده شد. سپس از هر شرکت کننده خواسته شد که از داخل کیسه کارت را بیرون کشیده و بر اساس آن شرکت کنندگان در یکی از گروه ها قرار گرفتند.
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
کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه فردوسی مشهد
آدرس خیابان
ایران، مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد- سازمان مرکزی - طبقه سوم - اتاق 414
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تاریخ تایید
2018-01-28, ۱۳۹۶/۱۱/۰۸
کد کمیته اخلاق
IR.MUM.FUM.REC.1396.15

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
زنان چاق بی تحرک و سالم
کد ICD-10
E66.09
توصیف کد ICD-10
Other obesity due to excess calories

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
سفتی رگ
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله، میانه و انتهای پروتکل
نحوه اندازه‌گیری متغیر
فشارسنج دیجیتال

2

شرح متغیر پیامد
اینترلوکین6
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله، میانه و انتهای پروتکل
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمایش بیوشیمیایی خون

3

شرح متغیر پیامد
اینترلوکین 10
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله، میانه و انتهای پروتکل
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمایش بیوشیمیایی خون

4

شرح متغیر پیامد
حداکثر اکسیژن مصرفی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله، میانه و انتهای پروتکل
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پروتکل بروس

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: . برنامه تمرین ورزشی هوازي شامل رکاب زدن با استفاده از دوچرخه ثابت (Spinning bike) و هر جلسه 35 تا 50 دقیقه با شدت 70-50 درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره بود. تمرین ها از سه بخش گرم کردن شامل حرکات کششی ایستا و پویا (5 دقیقه)، رکاب زدن روی دوچرخه ثابت (25 تا 40 دقیقه) و سرد کردن (5 دقیقه) شامل حرکات کششی تشکیل شد. برنامه تمرینی در هفته اول و دوم به مدت 35 دقیقه با شدت 60-50 درصد ضربان قلب ذخیره، در هفته سوم و چهارم مدت 40 دقیقه با شدت 60-50 درصد ضربان قلب ذخیره ، در هفته پنجم وششم به مدت 45 دقیقه با شدت 70-60 درصد ضربان قلب ذخیره، در هفته هفتم و هشتم به مدت 50 دقیقه با شدت 70-60 درصد ضربان قلب ذخیره اجرا شد. شدت تمرین از طریق ضربان سنج ساعتی پولار در حین تمرین کنترل گردید.
طبقه بندی

پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله: برنامه تمرین ورزشی مقاومتی مشابه با پژوهش Devallance و همکاران (2016) طراحی شد. تمرین ورزشی مقاومتی شامل تمرینات بالاتنه و پایین تنه، به صورت پیش رونده(Progressive) و با استفاده از شش دستگاه ورزشی و مدت هر جلسه حدود 40 تا 50 دقیقه بود. گرم کردن و سرد کردن در ابتدا و انتهای تمرین هر کدام به مدت 5 دقیقه توسط حرکات کششی صورت گرفت. در اولین جلسه، افراد با دستگاه ها آشنا شدند و حداکثر تکرار (1RM) برای تمرینات مربوط به اندام فوقانی و پایین اندازه گیری شد. برای انجام تمرینات بالاتنه در هر جلسه از دستگاه های مخصوص پرس عمودی سینه، باز کردن پشت بازو و خم کردن جلو بازو و برای انجام تمرینات پایین تنه از دستگاه های خم کردن پا، باز کردن پا و خم کردن و باز کردن ران استفاده شد. شدت تمرین مقاومتی بطور فزاینده، هر دو هفته افزایش یافت: هفته اول و دوم، 60% یک تکرار بیشینه؛ هفته سوم و چهارم، 70% یک تکرار بیشینه؛ هفته پنجم و ششم، 80% یک تکرار بیشینه و هفته هفتم و هشتم، 85% یک تکرار بیشینه. آزمودنی ها برای کامل کردن 12-8 تکرار تا زمانی که قادر به انجام تکرارها بودند مورد تشویق قرار گرفتند. استراحت بین هر ست 30 ثانیه و بین دستگاه ها 1 دقیقه در نظر گرفته شد. دامنه ی بار و تکرارها مطابق با تمرین هایپرتروفی تنظیم شده توسط کالج آمریکایی طب ورزشی(ACSM) و انجمن ملی قدرت و شایسته سازی(National Strength and Conditioning Association) و نیز مطابق با روش کالج آمریکایی طب ورزشی در مورد تمرین مقاومتی برای سلامتی در جمعیت بالغ (Baechle و همکاران 2008؛ Kraemerو همکاران 2002) بود.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه فردوسی مشهد
نام کامل فرد مسوول
زیبا رحیمیان مشهد
آدرس خیابان
مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تلفن
+98 51 3880 3529
ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه فردوسی مشهد
نام کامل فرد مسوول
وحید عنوانی
آدرس خیابان
مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تلفن
+98 51 3880 3477
ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه فردوسی مشهد
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
10
بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه فردوسی مشهد
نام کامل فرد مسوول
زیبا رحیمیان مشهد
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تلفن
+98 51 3870 3338
ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه فردوسی مشهد

نام کامل فرد مسوول
زیبا رحیمیان مشهد
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تلفن
+98 51 3870 3338
ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه فردوسی مشهد
نام کامل فرد مسوول
زیبا رحیمیان مشهد
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9177948974
تلفن
+98 51 3870 3338
ایمیل
zi.rahimianmashhad@mail.um.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات بیشتری وجود ندارد.
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
گزارش مطالعه بالینی
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد