پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۱

تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (مقاومتی- هوازی) روی برخی از عوامل آمادگی جسمانی، ظرفیت عملکردی و سطوح سرمی هورمون های میوستاتین و فولیستاتین زنان یائسه

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (مقاومتی- هوازی) روی برخی از عوامل آمادگی جسمانی، ظرفیت عملکردی و سطوح سرمی هورمون های میوستاتین و فولیستاتین زنان یائسه
طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی شده در 33 زن 50 تا 60 سال در دو گروه موازی
نحوه و محل انجام مطالعه
تمرینات به مدت دو ماه در سالن ورزشی انجام خواهد شد. افراد بصورت تصادفی در دو گروه تقسیم شده و تمرینات مشابهی را با ترتیب های متفاوت هوازی و مقاومتی انجام می دهند. گروه اول ابتدا تمرین هوازی را انجام داده و سپس به تمرین مقاومتی خواهند پرداخت و گروهی دوم ابتدا تمرین مقاومتی را اجرا کرده و سپس به تمرین هوازی می پردازند. شدت تمرینات هوازی از 65 تا 80 درصد ضربان قلب بیشینه افزایش می یابد و شدت تمرین مقاومتی با 10 تا 12 تکرار معادل60 تا 70 درصد یک تکرار بیشینه تعیین خواهد شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرط ورود : یائسگی در سن 50 تا 60 سال, شرط عدم ورود: بیماری و آسیب جسمانی
گروه‌های مداخله
مداخله اول : تمرین ترکیبی با ترتیب مقاومتی- هوازی و مداخله دوم تمرین ترکیبی با ترتیب هوازی- مقاومتی
متغیرهای پیامد اصلی
سطوح سرمی هورمونهای میوستاتین و فولیستاتین، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه و پایین تنه

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20200126046267N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2020-03-16, ۱۳۹۸/۱۲/۲۶**
زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2020-03-16, ۱۳۹۸/۱۲/۲۶**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2020-03-16, ۱۳۹۸/۱۲/۲۶

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
لیلا عیسی زاده
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 51 3225 3317
آدرس ایمیل
lesazadeh93@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2019-06-04, ۱۳۹۸/۰۳/۱۴
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2019-06-19, ۱۳۹۸/۰۳/۲۹
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2019-06-04, ۱۳۹۸/۰۳/۱۴
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2019-06-19, ۱۳۹۸/۰۳/۲۹
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2019-08-20, ۱۳۹۸/۰۵/۲۹

عنوان علمی کارآزمایی
تأثیر ترتیب تمرین ترکیبی (مقاومتی- هوازی) روی برخی از عوامل آمادگی جسمانی، ظرفیت عملکردی و سطوح سرمی هورمون های میوستاتین و فولیستاتین زنان یائسه

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرین ترکیبی
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سلامت جسمانی حداقل یک سال از یائسگی گذشته باشد برگه سلامت جسماني از پزشک دریافت کنند. برگه رضایت نامه آگاهانه در مورد روش اجرای تمرینات را تکمیل کنند. عدم استمرار به ورزش در شش

ماه گذشته
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
یائسگی کمتر از یکسال درد و آسیب جسمانی داشته باشند بیماری قلبی، دیابت و....داشته باشند. دارو، سیگار، الکل مصرف کنند.
سن
از سن **50 ساله** تا سن **60 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **33**
حجم نمونه تحقق یافته: **33**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
استفاده از جدول اعداد تصادفی
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه
نوع مداخله برنامه تمرین ورزشی بوده است.

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
دانشگاه آزاد نیشابور
آدرس خیابان
بلوار پژوهش، مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور
شهر
نیشابور
استان
خراسان رضوی
کد پستی
۹۳۱۹۹۷۵۸۵۳
تاریخ تایید
2019-01-23, ۱۳۹۷/۱۱/۰۳
کد کمیته اخلاق
IR.IAU.NEYSHABUR.REC.1397.021

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سارکوپنیا
کد ICD-10
M62.5
توصیف کد ICD-10
Muscle loss and atrophy, not elsewhere classified Disuse atrophy NEC, Sarcopenia

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
سطح سرمی میوستاتین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و بعد از انجام دوماه اجرای مداخله تمرین ورزشی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
خونگیری از ورید قدامی بازو برای تست الایزا

2

شرح متغیر پیامد
سطح سرمی فولیستاتین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و بعد از انجام دوماه اجرای مداخله تمرین ورزشی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
خونگیری از ورید قدامی بازو برای تست الایزا

3

شرح متغیر پیامد
قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و بعد از انجام دوماه اجرای مداخله تمرین ورزشی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
شمارش تعداد اجراهای صحیح با دستگاه پرس سینه نشسته

4

شرح متغیر پیامد
قدرت و استقامت عضلانی پایین تنه
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل و بعد از انجام دوماه اجرای مداخله تمرین ورزشی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
شمارش تعداد اجراهای صحیح با دستگاه پشت ران خوابیده

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول: ترتیب تمرین ترکیبی (مقاومتی - هوازی) است. در این ترتیب تمرینی ابتدا آزمودنی ها تمرین مقاومتی را در هشت ایستگاه بدنسازی انجام می دهند سپس بعد از ده دقیقه استراحت به تمرینات ایروبیک به مدت 30 تا 45 دقیقه می پردازند.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله دوم: ترتیب تمرین ترکیبی (هوازی-مقاومتی) است. در این ترتیب تمرینی ابتدا آزمودنی ها تمرینات ایروبیک را به مدت 30 تا

45 دقیقه انجام می دهند سپس بعد از ده دقیقه استراحت به تمرین مقاومتی در هشت ایستگاه بدنسازی می پردازند.
طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله
گروه کنترل: این گروه هیچ تمرین ورزشی را انجام نمی دهند.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور
نام کامل فرد مسوول
رامبد خواجه ای
آدرس خیابان
بلوار پژوهش
شهر
نیشابور
استان
خراسان رضوی
کد پستی
۹۳۱۹۹۷۵۸۵۳
تلفن
+98 51 4262 1901
ایمیل
R.khajeie@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
رامبد خواجه ای
آدرس خیابان
میدان پژوهش
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
۹۳۱۹۹۷۵۸۵۳
تلفن
+98 51 4262 1901
ایمیل
R.khajeie@gmail.com
آدرس صفحه وب
ردیف بودجه
استفاده نشده است
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
دانشگاهی
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خصوصی
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 آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
لیلا عیسی زاده
موقعیت شغلی
عضو هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار راه آهن- بهجت 29- کوچه تربیت- پلاک 37
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9144844535
تلفن
+98 51 3225 3317
ایمیل
lesazadeh93@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
لیلا عیسی زاده
موقعیت شغلی
عضو هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار راه آهن- بهجت 29- کوچه تربیت- پلاک 37
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9144844535
تلفن
+98 51 3225 3317

ایمیل
lesazadeh93@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
لیلا عیسی زاده
موقعیت شغلی
عضو هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار راه آهن- بهجت 29- کوچه تربیت- پلاک 37
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9144844535
تلفن
+98 51 3225 3317
ایمیل
lesazadeh93@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
پروتکل مطالعه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نقشه آنالیز آماری
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
گزارش مطالعه بالینی
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
اطلاعات جمع آوری شده مارکرهای خونی قابل اشتراک گذاری است
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
بعد از چاپ مقاله در یک مجله معتبر از سال 1399
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
سردبیر مجله پژوهشی
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
به منظور اطمینان از صحت اطلاعات
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
به سردبیر مجله علمی پژوهشی
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
ارائه دلایل علمی به سردبیر مجله علمی پژوهشی
سایر توضیحات
اطلاعات بدون نام آزمودنی ها تحویل داده خواهدشد