

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

تأثیر تمرین تناوبی و تمرین مقاومتی با شدت بالا بر برخی مایوکاین های سرمی و عوامل آمادگی جسمانی در مردان دارای اضافه وزن و چاق

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

بررسی تأثیر تمرین تناوبی و تمرین مقاومتی با شدت بالا بر برخی مایوکاین های سرمی و عوامل آمادگی جسمانی در مردان دارای اضافه وزن و چاق بود.

طراحی

برنامه تمرینی هشت هفته ای شامل تمرین HIIT با شدت 85-95 درصد ضربان قلب حداکثر و تمرین مقاومتی با شدت بالا بصورت دایره ای با شدت RM 80-85 سه جلسه در هفته انجام شد. حجم نمونه توسط نرم افزار G power با توجه به اندازه اثر 0/27، توان 0/80 درصد و آلفای 0/05 برابر با 30 نفر بدست آمد. این افراد به روش هدفمند انتخاب شده و بصورت تصادفی در سه گروه تمرین 10 hiit (نفر)، گروه تمرین مقاومتی با شدت بالا (10 نفر) و گروه کنترل (10 نفر) قرار گرفتند. قبل و بعد از دوره تمرینی خونگیری و شاخص های جسمانی انجام شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

محل انجام مطالعه سالن ورزشی در شهر بردسکن می باشد. آزمودنی ها با حضور در محل سالن ورزشی (ساعت 5 بعدازظهر) به فعالیت می پردازند.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

30 مردان با معیار عدم ورود داشتن سابقه بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، فشارخون، کبدی، کم کاری غده تیروئید و ضایعه جسمی و مشکل ارتوپدی و همچنین اجرای فعالیت ورزشی منظم در شش ماه منتهی به زمان انجام تحقیق.

گروه های مداخله

گروه تمرین تناوبی با شدت بالا: یک مسافت 20 متری در مدت زمان 30 ثانیه به صورت رفت و برگشت با ۸۵-۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب دویده و سپس 30 ثانیه راه رفتن انجام دادند. گروه تمرین مقاومتی با شدت بالا: آزمودنی ها حرکات پرس پا، پرس سینه، پشت ران، جلو ران، جلو بازو، پشت بازو، قایقی و دراز و نشست را با شدت 80-85 درصد یک تکرار بیشینه به صورت دایره ای با 6-8 تکرار و 30-60 ثانیه استراحت بین هر حرکت انجام دادند. استراحت بین هر دور از دایره ها ۱۲۰ ثانیه بود. گروه کنترل مداخله ای نداشت.

متغیرهای پیامد اصلی

آپریژین؛ فاکتور رشد فیبروبلاست 21

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20200412047049N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 17-04-2020, 1399/01/29

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: 17-04-2020, 1399/01/29

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

17-04-2020, 1399/01/29

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

مرتضی حاجی نیا

نام سازمان / نهاد

دانشگاه حکیم سبزواری

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

4348 5543 51 98+

آدرس ایمیل

m.hajinia1361@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

15-06-2019, 1398/03/25

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

31-08-2019, 1398/06/09

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

15-06-2019, 1398/03/25

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

31-08-2019, 1398/06/09

تاریخ خاتمه کارآزمایی

31-08-2019, 1398/06/09

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرین تناوبی و تمرین مقاومتی با شدت بالا بر برخی مایوکاین های سرمی و عوامل آمادگی جسمانی در مردان دارای اضافه وزن و چاق

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرین ورزشی بر مایوکاین‌ها
هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

مردان دارای اضافه وزن و چاق 30 تا 45 ساله

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

نداشتن سابقه بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، فشارخون، کبدی، کم

کاری غده تیروئید، ضایعه جسمی و مشکل ارتوپدی عدم اجرای فعالیت

ورزشی منظم در شش ماه منتهی به زمان

سن

از سن 30 ساله تا سن 45 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 50

حجم نمونه تحقق یافته: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

روش تصادفی ساده، از روش گوی درآوردن استفاده شد هر اسم

خارج شده از درون ظرف به ترتیب در گروه های تمرین تناوبی،

مقاومتی و کنترل قرار می گرفت.

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 حکیم سبزواری

آدرس خیابان

شهرک اندیشه- انتهای اندیشه 5

شهر

سبزوار

استان

خراسان رضوی

کد پستی

9613711111

تاریخ تایید

2020-01-21, 1398/11/01

کد کمیته اخلاق

IR.HSU.REC.1399.003

1

شرح

چاقی و اضافه وزن

کد ICD-10

E66.0

توصیف کد ICD-10

Obesity due to excess calories

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

آیریزین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدای مطالعه و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش آزمایشگاهی الیرا

2

شرح متغیر پیامد

فاکتور رشدی فیبروبلاست 21

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدای مطالعه و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

روش آزمایشگاهی الیرا

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

حداکثر اکسیژن مصرفی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدا و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

تست راکپورت

2

شرح متغیر پیامد

شاخص توده بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدای مطالعه و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

ترازو دیجیتال و متر

3

شرح متغیر پیامد

درصد چربی بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدا و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

کالپیر

4

شرح متغیر پیامد
توان بی هواری
مقاطع زمانی اندازه گیری
ابتدا و هشت هفته بعد
نحوه اندازه گیری متغیر
آزمون رست

5

شرح متغیر پیامد
قدرت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه گیری
ابتدا و هشت هفته بعد
نحوه اندازه گیری متغیر
پرس پا و پرس سینه

گروه های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه تمرین تناوبی با شدت بالا: یک مسافت 20 متری در مدت زمان 30 ثانیه به صورت رفت و برگشت با ۸۵-۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب دویده و سپس 30 ثانیه راه رفتن انجام دادند.
طبقه بندی
شیوه زندگی

2

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه تمرین مقاومتی با شدت بالا: آزمودنی ها حرکات پرس پا، پرس سینه، پشت ران، جلو ران، جلو بازو، پشت بازو، قایقی و دراز و نشست را با شدت 80-85 درصد یک تکرار بیشینه به صورت دایره ای با 6-8 تکرار و 60-30 ثانیه استراحت بین هر حرکت انجام دادند. استراحت بین هر دور از دایره ها ۱۲۰ ثانیه بود.
طبقه بندی
شیوه زندگی

3

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه کنترل مداخله ای نداشت.
طبقه بندی
مصادق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آزمایشگاه شفا
نام کامل فرد مسوول
دکتر حسن جباری
آدرس خیابان
میدان مرکزی پاساژ پزشکان
شهر
بردسکن
استان
خراسان رضوی
کد پستی

9681854393

تلفن

4263 5542 51 98+

ایمیل

m.hajinia1361@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه حکیم سبزواری
نام کامل فرد مسوول
دکتر امیرحسین حقیقی
آدرس خیابان
سبزواری، توحید شهر، دانشگاه حکیم سبزواری
شهر
سبزواری
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9617976487
تلفن
2750 4401 51 98+
ایمیل
ah.haghighi292@yahoo.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه حکیم سبزواری

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

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 حکیم سبزواری

نام کامل فرد مسوول

مرتضی حاجی نیا

موقعیت شغلی

دانشجوی دکترا

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

آموزش و پرورش بردسکن

شهر

بردسکن

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
آموزش و پرورش بردسکن
شهر
بردسکن
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9681854393
تلفن
2681 5542 51 98+
ایمیل
m.hajinia1361@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات محرمانه می باشد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نقشه آنالیز آماری

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
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

مصادق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصادق ندارد

عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

فرم رضایت نامه به صورت پیوست در رساله ارائه خواهد شد
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

6 ماه پس از چاپ نتایج

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

همه افراد اجازه دسترسی به داده ها را دارند

به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده
است

عدم سرقت ادبی

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

تماس با نویسنده مسئول/ استاد راهنما

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

یک هفته بعد از ارسال درخواست به ایمیل و تعهد متقاضی بمنظور عدم
استفاده مستقیم از داده ها

سایر توضیحات

استان
خراسان رضوی
کد پستی
9681854393
تلفن
2681 5542 51 98+
ایمیل
m.hajinia1361@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه حکیم سبزواری

نام کامل فرد مسوول

دکتر امیرحسین حقیقی

موقعیت شغلی

دانشیار دانشکده علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

توحید شهر، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده ی علوم ورزشی

شهر

سبزوار

استان

خراسان رضوی

کد پستی

9617976487

تلفن

2750 4401 51 98+

ایمیل

ah.haghighi292@yahoo.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه حکیم سبزواری

نام کامل فرد مسوول

مرتضی حاجی نیا

موقعیت شغلی

دانشجوی دکترا

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس