# پروتکل کارآزمایی بالینی
# مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۱

# 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 ازمطالعه**
بررسی تأثیر تمرین تناوبی و تمرین مقاومتی با شدت بالا بر برخی مایوکاین های سرمی و عوامل آمادگی جسمانی در مردان دارای اضافه‌وزن و چاق بود.

**طراحی**
برنامه تمرینی هشت هفته ای شامل تمرین HIIT با شدت 95-85 درصد ضربان قلب حداکثر و تمرین مقاومتی با شدت بالا بصورت دایره ای با شدت 85-80 RM 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 معیارعدم 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.

**گروه‌های مداخله**
گروه تمرین تناوبی با شدت بالا: یک مسافت 20 متری در مدت زمان 30 ثانیه به‌صورت 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 85-80 درصد یک تکرار بیشینه به صورت دایره ای با 8-6 تکرار و 60-30 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**
آیریزین؛ فاکتور رشد فیبروبلاست21

## اطلاعات عمومی

**علت بروز رسانی**
**نام اختصاری**

**اطلاعات ثبت در مرکز**
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20200412047049N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2020-04-17, ۱۳۹۹/۰۱/۲۹**
زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2020-04-17, ۱۳۹۹/۰۱/۲۹**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
**تاریخ تایید ثبت در مرکز**
2020-04-17, ۱۳۹۹/۰۱/۲۹

**اطلاعات تماس ثبت کننده**
**نام**
مرتضی حاجی نیا
**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه حکیم سبزواری
**کشور**
جمهوری اسلامی ایران
**تلفن**
+98 51 5543 4348
**آدرس ایمیل**
m.hajinia1361@gmail.com

**وضعیت بیمار گیری**
**بیمار گیری تمام شده**
**منبع مالی**

**تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار**
2019-06-15, ۱۳۹۸/۰۳/۲۵
**تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار**
2019-08-31, ۱۳۹۸/۰۶/۰۹
**تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته**
2019-06-15, ۱۳۹۸/۰۳/۲۵
**تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته**
2019-08-31, ۱۳۹۸/۰۶/۰۹
**تاریخ خاتمه کارآزمایی**
2019-08-31, ۱۳۹۸/۰۶/۰۹

**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

**عنوان عمومی کارآزمایی**
اثر تمرین ورزشی بر مایوکاین ها
**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**
مصداق 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 دراوردن 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 اندیشه5
**شهر**
سبزوار
**استان**
خراسان رضوی
**کد پستی**
9613711111
**تاریخ تایید**
2020-01-21, ۱۳۹۸/۱۱/۰۱
**کد کمیته اخلاق**
IR.HSU.REC.1399.003

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 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 الایزا

### 2

**شرح متغیر پیامد**
فاکتور رشدی فیبروبلاست 21
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
ابتدای مطالعه و هشت هفته بعد
**نحوه اندازه‌گیری متغیر**
روش آزمایشگاهی الایزا

## متغیر پیامد ثانویه

### 1

**شرح متغیر پیامد**
حداکثراکسیژن 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**
کالیپر

### 4

**شرح متغیر پیامد**
توان بی هوازی
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
ابتدا و هشت هفته بعد
**نحوه اندازه‌گیری متغیر**
آزمون رست

### 5

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

## گروه‌های مداخله

### 1

**شرح مداخله**
گروه مداخله: گروه تمرین تناوبی با شدت بالا: یک مسافت 20 متری در مدت زمان 30 ثانیه به‌صورت 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 85-80 درصد یک تکرار بیشینه به صورت دایره ای با 8-6 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**
مصداق ندارد

## مراکز بیمار گیری

### 1

**مرکز بیمار گیری**
**نام مرکز بیمار گیری**
آزمایشگاه شفا
**نام کامل فرد مسوول**
دکتر حسن جباری
**آدرس خیابان**
میدان مرکزي پاساژپزشکان
**شهر**
بردسکن
**استان**
خراسان رضوی
**کد پستی**
9681854393
**تلفن**
+98 51 5542 4263
**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**
سبزوار، توحید شهر، دانشگاه حکیم سبزواری
**شهر**
سبزوار
**استان**
خراسان رضوی
**کد پستی**
9617976487
**تلفن**
+98 51 4401 2750
**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 حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
فیزیولوژی
**آدرس خیابان**
آموزش و پرورش بردسکن
**شهر**
بردسکن

**استان**
خراسان رضوی
**کد پستی**
9681854393
**تلفن**
+98 51 5542 2681
**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**
+98 51 4401 2750
**ایمیل**
ah.haghighi292@yahoo.com

## فرد مسوول به‌روز 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
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
فیزیولوژی
**آدرس خیابان**
آموزش و پرورش بردسکن
**شهر**
بردسکن
**استان**
خراسان رضوی
**کد پستی**
9681854393
**تلفن**
+98 51 5542 2681
**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**
مصداق ندارد
**نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)**
مصداق ندارد
**عنوان و جزییات 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 بعداز ارسال درخواست به ایمیل و تعهد متقاضی بمنظور عدم استفاده مستقیم از داده ها
**سایر توضیحات**