

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

## اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح چرخشی کلوتو و میوستاتین، عملکرد عضلانی در زنان میانسال

### چکیده پروتکل

#### هدف از مطالعه

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح چرخشی کلوتو، میوستاتین، عملکرد عضلانی زنان میانسال بود

#### طراحی

کارآزمایی کاربردی با 20 نفر آزمودنی که در دو گروه تمرین و کنترل با کمک جدول اعداد تصادفی به گروه ها وارد شدند

#### نحوه و محل انجام مطالعه

آزمودنی ها به مدت 8 هفته، سه جلسه در هفته به تمرین پرداختند. پروتکل تمرین شامل 8 ایستگاه فلکشن زانو، پشت ران خوابیده، ساق پا نشسته، پرس سینه با هالتر، پرس سرشانه، جلو بازو، کشش لت و کرانچ شکم بود که آزمودنی ها آن را با شدت 50 تا 80% حداکثر قدرت بیشینه انجام دادند

#### شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

دامنه سنی مورد نظر، جنسیت مونث، نداشتن سابقه فعالیت بدنی منظم، عدم بیماریهای قلبی عروقی، عدم بیماریهای عصبی حرکتی، عدم فشارخون بالا عدم دیابت

#### گروه های مداخله

هشت هفته تمرین مقاومتی با دستگاههای بدنسازی و گروه کنترل بدون هیچ گونه فعالیت ورزشی

#### متغیرهای پیامد اصلی

افزایش میزان کلوتو، کاهش میزان میوستاتین و بهبود عملکرد عضلانی

### اطلاعات عمومی

#### علت بروز رسانی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20211016052781N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۰/۰۹/۱۲, 03-12-2021

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۰/۰۹/۱۲, 03-12-2021

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۰/۰۹/۱۲, 2021-12-03

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

#### نام

فاطمه فروغی نسب

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید چمران اهواز

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

3137 4252 61 98+

آدرس ایمیل

fafon1806@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۰/۰۵/۰۱, 2021-07-23

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۰/۰۷/۰۱, 2021-09-23

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

۱۴۰۰/۰۵/۰۱, 2021-07-23

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

۱۴۰۰/۰۷/۰۱, 2021-09-23

تاریخ خاتمه کارآزمایی

۱۴۰۰/۰۷/۰۳, 2021-09-25

عنوان علمی کارآزمایی

اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح چرخشی کلوتو و میوستاتین، عملکرد عضلانی در زنان میانسال

عنوان عمومی کارآزمایی

اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح چرخشی کلوتو و میوستاتین، عملکرد عضلانی در زنان میانسال

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دامنه سنی مورد نظر جنسیت مونث نداشتن سابقه فعالیت بدنی منظم

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن بیماری های قلبی عروقی فشار خون بالا بیماریهای عصبی

حرکتی دیابت

سن

از سن 40 ساله تا سن 50 ساله

## متغیر پیامد اولیه

## فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 20

حجم نمونه تحقق یافته: 20

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص غیر 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

## 1

شرح متغیر پیامد

کلاتو

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

48 ساعت قبل از اولین جلسه و پس از آخرین جلسه

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کیت الایزا

## 2

شرح متغیر پیامد

مبوستاتین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

48 ساعت قبل از اولین جلسه و پس از آخرین جلسه

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کیت الایزا

## 3

شرح متغیر پیامد

عملکرد عضلانی (قدرت، استقامت، توان انفجاری)

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

48 ساعت قبل از اولین جلسه و پس از آخرین جلسه

نحوه اندازه‌گیری متغیر

حداکثر قدرت بیشینه، 30 درصد حداکثر قدرت بیشینه، آزمون سارجنت

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تاییدیه کمیته‌های اخلاق

## 1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه شهید چمران اهواز

آدرس خیابان

ایران، خوزستان، اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه شهید چمران

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6135783151

تاریخ تایید

2021-05-23, 1400/03/02

کد کمیته اخلاق

EE/1400.3.02.25314/scu.ac.ir

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه‌های مداخله

## 1

شرح مداخله

گروه مداخله: گروه تمرین مقاومتی: آزمودنی‌ها پس از مراجعه به محل تمرین با 10 دقیقه فعالیت که شامل گرم کردن عمومی و اختصاصی بود بدن خود را گرم کردند سپس تمرین را در 8 ایستگاه دایره‌ای شامل فلکشن-زانو، پشت-ران خوابیده، ساق-پا نشسته، پرس-سینه با هالتر، پرس-سرشانه، جلو بازو، کشش-لت و کرانچ-شکم با شدت 50 تا 80% حداکثر قدرت بیشینه انجام می‌دادند. تعداد تکرارها در هر ایستگاه از 8 تا 12 تکرار بود. آزمودنی‌ها بین ایستگاه‌ها 60 تا 90 ثانیه را استراحت می‌کردند. همچنین بین وهله‌های تمرینی (یک دور تمرین 8 ایستگاهی) 2 تا 3 دقیقه زمان استراحت بود. تعداد وهله‌های تمرینی 3 بار بود و در انتهای تمرین افراد به مدت 5 دقیقه با حرکات کششی بدن خود را سرد می‌کردند. برای رعایت اصل اضافه بار هر هفته تا هفته پنجم به میزان 5 درصد به بار تمرینی اضافه شد به طوری که از هفته اول با شدت 50الی 55 درصد به هفته هشتم با 75 الی 80 درصد حداکثر تلاش بیشینه رسید

طبقه بندی

مصادق ندارد

## 2

شرح مداخله

گروه کنترل: هیچ گونه فعالیت ورزشی در طی مدت اجرای طرح

نداشتند

طبقه بندی

مصادق ندارد

## 2

شرح

سارکوپنیا

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

## مراکز بیمار گیری

1

### مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه شهید چمران اهواز

نام کامل فرد مسوول

فاطمه فروغی نسب

آدرس خیابان

خیابان دهقان بین خیابان مطهری و خیام پلاک 228

شهر

دزفول

استان

خوزستان

کد پستی

6461885666

تلفن

3137 4252 61 98+

ایمیل

fafon1806@gmail.com

## حمایت کنندگان / منابع مالی

1

### حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید چمران اهواز

نام کامل فرد مسوول

فاطمه فروغی نسب

آدرس خیابان

خیابان دهقان بین خیابان مطهری و خیام پلاک 228

شهر

دزفول

استان

خوزستان

کد پستی

6461885666

تلفن

3137 4252 61 98+

ایمیل

fafon1806@gmail.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه شهید چمران اهواز

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 شهید چمران اهواز

نام کامل فرد مسوول

فاطمه فروغی نسب

موقعیت شغلی

دانشجوی دکتری

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان دهقان بین خیابان مطهری و خیام پلاک 228

شهر

دزفول

استان

خوزستان

کد پستی

6142523137

تلفن

3137 4252 61 98+

ایمیل

fafon1806@gmail.com

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

### اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید چمران

نام کامل فرد مسوول

فاطمه فروغی نسب

موقعیت شغلی

دانشجوی دکتری

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان دهقان بین خیابان مطهری و خیام پلاک 228

شهر

دزفول

استان

خوزستان

کد پستی

6461885666

تلفن

3137 4252 61 98+

ایمیل

fafon1806@gmail.com

## فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

### اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید چمران

نام کامل فرد مسوول

فاطمه فروغی نسب

موقعیت شغلی

دانشجوی دکتری

آخرین مدرک تحصیلی

## برنامه انتشار

### فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

### پروتکل مطالعه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

### نقشه آنالیز آماری

مصادق ندارد

### فرم رضایتنامه آگاهانه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

### گزارش مطالعه بالینی

مصادق ندارد

### کدهای استفاده شده در آنالیز

مصادق ندارد

### نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصادق ندارد

.Ph.D

### سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

### آدرس خیابان

خیابان دهقان بین خیابان مطهری و خیام پلاک 228

### شهر

دزفول

### استان

خوزستان

### کد پستی

6461885666

### تلفن

3137 4252 61 98+

### ایمیل

fafon1806@gmail.com