پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

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

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر 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 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 درهفته 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 وکرانچ 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
گروه‌های 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: **2021-12-03, ۱۴۰۰/۰۹/۱۲**
زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2021-12-03, ۱۴۰۰/۰۹/۱۲**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2021-12-03, ۱۴۰۰/۰۹/۱۲

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
فاطمه فروغی نسب
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید چمران اهواز
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 4252 3137
آدرس ایمیل
fafon1806@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2021-07-23, ۱۴۰۰/۰۵/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2021-09-23, ۱۴۰۰/۰۷/۰۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2021-07-23, ۱۴۰۰/۰۵/۰۱
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2021-09-23, ۱۴۰۰/۰۷/۰۱
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2021-09-25, ۱۴۰۰/۰۷/۰۳

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/مشاوره‌ای
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**

جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق 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

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, ۱۴۰۰/۰۳/۰۲
کد کمیته اخلاق
EE/1400.3.02.25314/scu.ac.ir

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سالمندی
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

2

شرح
سارکوپنیا
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

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
میوستاتین
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

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه تمرین مقاومتی:آزمودنی¬ها 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 دایره¬ای شامل فلکشن¬زانو، پشت¬ران خوابیده ،ساق¬پا نشسته ،پرس¬سینه با هالتر ،پرس¬سرشانه ،جلو بازو ،کشش¬لت وکرانچ¬شکم با شدت 50 تا 80% حداکثر قدرت بیشینه انجام می¬دادند .تعداد تکرارها در هر ایستگاه از 8 تا12 تکرار بود .آزمودنی¬ها بین ایستگاه¬ها 60 تا90 ثانیه را استراحت می¬کردند. همچنین بین وهله¬های تمرینی(یک دور تمرین8 ایستگاهی)2 تا 3 دقیقه زمان استراحت بود . تعداد وهله¬های تمرینی 3 بار بود و در انتهای تمرین افراد به مدت 5 دقیقه با حرکات کششی بدن خود را سرد می¬کردند .برای رعایت اصل اضافه بار هر هفته تا هفته پنجم به میزان 5 در صد به بار تمرینی اضافه شد به طوری که از هفته اول با شدت 50الی55 درصد به هفته هشتم با 75 الی80 درصد حداکثر تلاش بیشینه رسید
طبقه بندی
مصداق ندارد

2

شرح مداخله
گروه کنترل: هیچ گونه فعالیت ورزشی در طی مدت اجرای طرح نداشتند
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه شهید چمران
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
+98 61 4252 3137
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
+98 61 4252 3137
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
+98 61 4252 3137
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
+98 61 4252 3137
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

.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
+98 61 4252 3137
ایمیل
fafon1806@gmail.com

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
مصداق ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
گزارش مطالعه بالینی
مصداق ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد