

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۵

## تأثیر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار بر میزان متابولیسم استراحتی، هایپرتروفی و قدرت عضلانی دانشجویان پسر غیرفعال

### چکیده پروتکل

#### هدف از مطالعه

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار بر میزان متابولیسم استراحتی، هایپرتروفی و قدرت عضلانی دانشجویان پسر غیرفعال می باشد.

#### طراحی

42 پسر غیر فعال بصورت داوطلبانه انتخاب و بصورت تصادفی به چهار گروه تمرین مقاومتی (11 نفر)، تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار (11 نفر)، عصاره انار (10 نفر) و کنترل (10 نفر) تقسیم می شوند.

#### نحوه و محل انجام مطالعه

تمرینات در سالن بدنسازی دانشگاه محقق اردبیلی توسط مربی کارآموده انجام می شود. اندازه گیری های آزمودنی ها قبل و بعد از 8 هفته تمرینات مقاومتی به انجام می شود.

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

آزمودنی ها مردان تمرین نکرده غیرفعال هستند که هیچ بیماری قلبی عروقی و اسکلتی عضلانی را ندارند.

#### گروه های مداخله

برنامه تمرین مقاومتی به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته و شامل 2 حرکت برای بالاتنه (پرس سینه هالتر و پرس سرشانه هالتر) و 2 حرکت برای پایین تنه (جلو پا دستگاه و پرس پا دستگاه) خواهد بود. آزمودنی های گروه تمرین مقاومتی + عصاره انار (نیم ساعت قبل از تمرین) و گروه عصاره انار 3 بار در هفته و هر بار 100 میلی لیتر عصاره انار مصرف خواهند کرد.

#### متغیرهای پیامد اصلی

هایپرتروفی عضلانی، متابولیسم استراحتی، درصد چربی بدن و قدرت عضلانی

### اطلاعات عمومی

#### علت بروز رسانی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20190927044893N2

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: ۱۴۰۰/۰۸/۰۳, 25-10-2021

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۰/۰۸/۰۳, 25-10-2021

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز  
2021-10-25, ۱۴۰۰/۰۸/۰۳

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

##### نام

رقبه افرونده

##### نام سازمان / نهاد

دانشگاه محقق اردبیلی

##### کشور

جمهوری اسلامی ایران

##### تلفن

3278 3359 45 98+

##### آدرس ایمیل

afroundeh@gmail.com

#### وضعیت بیمار گیری

#### بیمار گیری تمام شده

#### منبع مالی

#### تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2021-11-06, ۱۴۰۰/۰۸/۱۵

#### تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2022-01-10, ۱۴۰۰/۱۰/۲۰

#### تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

#### عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار بر میزان متابولیسم استراحتی، هایپرتروفی و قدرت عضلانی دانشجویان پسر غیرفعال

#### عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار بر فاکتورهای سلامتی

#### هدف اصلی مطالعه

علوم پایه

#### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

مردان تمرین نکرده غیر فعال  
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:  
داشتن هرگونه آسیب اسکلتی عضلانی استفاده از هرگونه دارو یا مکمل  
داشتن بیماری های زمینه ای

**1**  
شرح  
متابولیسم استراحتی و شاخص های سلامتی  
کد ICD-10  
توصیف کد ICD-10

### متغیر پیامد اولیه

سن  
از سن 20 ساله تا سن 30 ساله  
جنسیت  
مذکر

### فاز مطالعه

مصادق ندارد  
گروه های کور شده در مطالعه  
اطلاعات موجود نیست  
حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 42  
تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل  
توصیف نحوه تصادفی سازی

از جداول اعداد تصادفی برای تصادفی سازی ساده به منظور اختصاص آزمودنی ها در گروه استفاده خواهد شد. جهت استفاده از جدول اعداد تصادفی ابتدا محقق باید جهت خواندن اعداد جدول را از پیش تعیین نماید (مثلا بالا، پایین، چپ و راست). دومین پیش فرض محقق در نظر گرفتن اعداد برای گروه های مختلف است (بطور مثال اعداد زوج برای مداخله A و اعداد فرد برای مداخله B). سپس محقق بر روی یکی از اعداد دست می گذارد و در یکی از جهات از پیش تعیین شده حرکت کرده و اعداد را ثبت و به گروه های مختلف تخصیص می دهد.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

### کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

### تاییدیه کمیته های اخلاق

#### 1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

آدرس خیابان

اردبیل دانشگاه محقق اردبیلی گروه تربیت بدنی

شهر

اردبیل

استان

اردبیل

کد پستی

5619911367

تاریخ تایید

1398/02/15, 2019-05-05

کد کمیته اخلاق

IR.ARUMS.REC.1398.054

### بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

شرح متغیر پیامد

قدرت عضلانی

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل و بعد از انجام 8 هفته تمرینات مقاومتی- قبل و بعد از انجام 8

هفته تمرینات مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار- قبل و بعد از

مصرف 8 هفته عصاره انار

نحوه اندازه گیری متغیر

تست یک تکرار بیشینه

متغیر پیامد ثانویه

خالی

### گروه های مداخله

#### 1

شرح مداخله

گروه مداخله: آزمودنی ها یک جلسه اندازه گیری جهت برآورد

متابولیسم استراحتی، درصد چربی بدن، هایپرتروفی عضلانی و قدرت عضلانی انجام خواهند داد. سپس در یک پروتکل 8 هفته ای تمرین مقاومتی، تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار و مصرف عصاره انار شرکت خواهند کرد. پس از این دوره مجدداً یک جلسه اندازه گیری جهت تعیین فاکتورهای مورد نظر تکرار خواهند کرد.

**طبقه بندی**  
تشخیصی

**2**

**شرح مداخله**

گروه کنترل: آزمودنی ها یک جلسه اندازه گیری جهت برآورد متابولیسم استراحتی، درصد چربی بدن، هایپرتروفی عضلانی و قدرت عضلانی انجام خواهند داد. اما در طی 8 هفته در هیچ فعالیتی شرکت نخواهند کرد. پس از این دوره مجدداً یک جلسه اندازه گیری جهت تعیین فاکتورهای مورد نظر تکرار خواهند کرد.

**طبقه بندی**  
تشخیصی

**مراکز بیمار گیری**

**1**

**مرکز بیمار گیری**

**نام مرکز بیمار گیری**

دانشگاه محقق اردبیلی

**نام کامل فرد مسوول**

رقیه افرونده

**آدرس خیابان**

اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

**شهر**

اردبیل

**استان**

اردبیل

**کد پستی**

5619956131

**تلفن**

0670 3345 45 98+

**ایمیل**

afroundeh@gmail.com

**حمایت کنندگان / منابع مالی**

**1**

**حمایت کننده مالی**

**نام سازمان / نهاد**

دانشگاه محقق اردبیلی

**نام کامل فرد مسوول**

رقیه افرونده

**آدرس خیابان**

اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی

**شهر**

اردبیل

**استان**

اردبیل

**کد پستی**

5619911367

**تلفن**

0670 3345 45 98+

**ایمیل**

afroundeh@gmail.com

**ردیف بودجه**  
**کد بودجه**  
**آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟**  
بلی

**عنوان منبع مالی**

دانشگاه محقق اردبیلی

**درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع**

50

**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 محقق اردبیلی

**نام کامل فرد مسوول**

رقیه افرونده

**موقعیت شغلی**

هیات علمی

**آخرین مدرک تحصیلی**

.Ph.D

**سایر حوزه های کاری/تخصص ها**

فیزیولوژی ورزشی

**آدرس خیابان**

اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی

**شهر**

اردبیل

**استان**

اردبیل

**کد پستی**

5619911367

**تلفن**

0670 3345 45 98+

**ایمیل**

afroundeh@gmail.com

**فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه**

**اطلاعات تماس**

**نام سازمان / نهاد**

دانشگاه محقق اردبیلی

**نام کامل فرد مسوول**

رقیه افرونده

**موقعیت شغلی**

هیات علمی

**آخرین مدرک تحصیلی**

.Ph.D

**سایر حوزه های کاری/تخصص ها**

فیزیولوژی ورزشی

**آدرس خیابان**

اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی

**شهر**

اردبیل

**استان**

## 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

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

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

### نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

### عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

امکان اشتراک گذاری نتایج و اطلاعات آماری هست

### بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شروع دوره دسترسی 4 ماه بعد از چاپ نتایج

### کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

محققین ورزشی و مربیان

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

است

به منظور استفاده در پروژه‌ها و میدپن ورزشی

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

رقیه افرونده، 09141532136, afroundeh@gmail.com

### یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

از طریق پست الکترونیکی

### سایر توضیحات

## فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

### اطلاعات تماس

#### نام سازمان / نهاد

دانشگاه محقق اردبیلی

#### نام کامل فرد مسوول

رقیه افرونده

#### موقعیت شغلی

هیات علمی

#### آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

#### سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

#### آدرس خیابان

اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی

#### شهر

اردبیل

#### استان

اردبیل

#### کد پستی

5619911367

#### تلفن

0670 3345 45 98+

#### ایمیل