# پروتکل کارآزمایی بالینی
# مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

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

## چکیده پروتکل

**هدف ازمطالعه**
هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی بهمراه 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 (11نفر) ، تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار (11نفر)، عصاره انار (10نفر) و کنترل (10نفر) تقسیم می شوند.

**نحوه و محل انجام مطالعه**
تمرینات در سالن بدنسازی دانشگاه محقق اردبیلی توسط مربی کارآزموده 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.

**گروه‌های 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. آزمودنی‌های 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 اسراحت، درصد چربی بدن و قدرت عضلانی

## اطلاعات عمومی

**علت بروز رسانی**
**نام اختصاری**
**اطلاعات ثبت در مرکز**
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20190927044893N2**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2021-10-25, ۱۴۰۰/۰۸/۰۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2021-10-25, ۱۴۰۰/۰۸/۰۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

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

**اطلاعات تماس ثبت کننده**
**نام**
رقیه افرونده
**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه محقق اردبیلی
**کشور**
جمهوری اسلامی ایران
**تلفن**
+98 45 3359 3278
**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**
تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره انار بر میزان متابولیسم استراحتی، هایپرتروفی و قدرت عضلانی دانشجویان پسر غیرفعال

**عنوان عمومی کارآزمایی**
تاثیر 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
**سن**
از سن **20 ساله** تا سن **30 ساله**
**جنسیت**
مذکر

**فاز مطالعه**
مصداق ندارد
**گروه‌های کور شده در مطالعه**
اطلاعات موجود نیست
**حجم نمونه کل**
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **42**
**تصادفی سازی (نظر محقق)**
اختصاص تصادفی به گروه‌های 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 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 علوم پزشکی اردبیل
**آدرس خیابان**
اردبیل دانشگاه محقق اردبیلی گروه تربیت بدنی
**شهر**
اردبیل
**استان**
اردبیل
**کد پستی**
5619911367
**تاریخ تایید**
2019-05-05, ۱۳۹۸/۰۲/۱۵
**کد کمیته اخلاق**
IR.ARUMS.REC.1398.054

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

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

## متغیر پیامد اولیه

### 1

**شرح متغیر پیامد**
متابولیسم استراحتی
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
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 اندازه‌گیری متغیر**
توسط دستگاه گازآنالایزر

### 2

**شرح متغیر پیامد**
درصد چربی بدن
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
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 اندازه‌گیری متغیر**
توسط کالیپر

### 3

**شرح متغیر پیامد**
هایپرتروفی عضلانی
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
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 اندازه‌گیری متغیر**
متر نواری

### 4

**شرح متغیر پیامد**
قدرت عضلانی
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
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 اندازه‌گیری متغیر**
تست یک تکرار بیشینه

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه‌های 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 مجددا 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 مجددا 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**
+98 45 3345 0670
**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**
+98 45 3345 0670
**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 حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
فیزیولوژی ورزشی
**آدرس خیابان**
اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی
**شهر**
اردبیل
**استان**
اردبیل
**کد پستی**
5619911367
**تلفن**
+98 45 3345 0670
**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 حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
فیزیولوژی ورزشی
**آدرس خیابان**
اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی، گروه تربیت بدنی
**شهر**
اردبیل
**استان**

اردبیل
**کد پستی**
5619911367
**تلفن**
+98 45 3345 0670
**ایمیل**
afroundeh@gmail.com

## فرد مسوول به‌روز 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**
+98 45 3345 0670
**ایمیل**
afroundeh@gmail.com

## 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 جزییات 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 پروژه ها و میادین 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**