پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

تأثیر تمرینات قدرتی و یک دوره کوتاه بی تمرینی بر حجم عضلات زنان یائسه

چکیده پروتکل

چکیده

هدف این مطالعه بررسی تأثیر تمرینات مقاومتی و یک دوره کوتاه بی تمرینی بر حجم عضلات زنان تهرانی بود. بیست زن یائسه ی 50 سال به بالا، پس از همسان سازی از نظر وزن، به طور تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. طول مدت این مطالعه 12 هفته، هر هفته شامل 3 جلسه تمرین (جلسات غیر متوالی) و مدت زمان هر جلسه، یک ساعت بود. شرکت کنندگان 10 حرکت تمرینی مقاومتی را 10 بار و هر دوره ی حرکتی را با 3 نوبت تکرار انجام می دادند. برای انجام تمرینات قدرتی از تراباند استفاده شد. افراد با 80%، 85% و 100% ده تکرار بیشینه به تقویت عضلات بالاتنه خود پرداختند. سپس در یک دوره ی بی تمرینی 4 هفته ای از افراد خواسته شد از انجام تمرینات خودداری کنند. در گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. در شروع و 12 و 16 هفته بعد از مداخله ضخامت چین پوستی با کالیپر و بر اساس روش مک آردل و اندازهای چربی زیر جلدی دو ناحیه پشت بازویی و تحت کتفی محاسبه شد. وزن چربی بدن و توده بدون چربی و حجم عضله میانه بازو تعیین شد. میزان باز کردن و تا کردن تنه نیز اندازه گیری شد

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT201111121058N2**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2012-01-01, ۱۳۹۰/۱۰/۱۱**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2012-01-01, ۱۳۹۰/۱۰/۱۱

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

آرش قنبریان

نام سازمان / نهاد

پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم/د ع پ شهید بهشتی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 21 2243 2500

آدرس ایمیل

ghanbarian@endocrine.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

پژوهشکده علوم غدد دورن ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2010-12-20, ۱۳۸۹/۰۹/۲۹

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2011-03-20, ۱۳۸۹/۱۲/۲۹

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرینات قدرتی و یک دوره کوتاه بی تمرینی بر حجم عضلات زنان یائسه

عنوان عمومی کارآزمایی

تمرینات قدرتی و پیشگیری از سارکوپنی

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیار های ورود: زنان یائسه ی بالای 50 سال معیارهای خروج: استفاده از روش هورمون درمانی؛ مصرف داروهایی مثل بتا بلوکرها، آگونیستهای بتا، بلوکرهای کانالهای کلسیمی و کورتیکواستروئیدها؛ داشتن بیماریهایی همچون دیابت، پارکینسون و نفروپاتی

سن

از سن **50 ساله** تا سن **65 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **20**

تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص 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
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز
آدرس خیابان
بزرگره چمران، خیابان یمن، خیابان پروانه، پلاک 24
شهر
تهران
کد پستی
193954763
تاریخ تایید
2010-09-23, ۱۳۸۹/۰۷/۰۱
کد کمیته اخلاق
ec344

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سارکوپنی
کد ICD-10
M62.5
توصیف کد ICD-10
Muscle wasting and atrophy, not elsewhere classified

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
تحلیل عضلانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدا، پس از 12 هفته، پس از 16هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
کالیپر

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
دامنه حرکتی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدا، پس از 12 هفته، پس از 16هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون نشستن و رسیدن

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
در گروه مداخله، شرکت کنندگان 10 حرکت تمرینی مقاومتی را 10 بار و هر دوره ی حرکتی را با 3 نوبت تکرار انجام می دادند. طول مدت مطالعه 12 هفته، هر هفته شامل 3 جلسه تمرین (جلسات غیر متوالی) و مدت زمان هر جلسه، یک ساعت بود. برای انجام تمرینات قدرتی از تراباند استفاده شد. افراد با 80%، 85% و 100% ده تکرار بیشینه به تقویت عضلات بالاتنه خود پرداختند.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
مداخله ای در گروه کنترل انجام نشد
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
باشگاه وابسته به اداراه سلامت
نام کامل فرد مسوول
دکتر آرش قنبریان
آدرس خیابان
بزرگره چمران، خیابان یمن، خیابان پروانه، پلاک 24، پژوهشکده غدد درون ریز
شهر
تهران

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز و متابولیسم
نام کامل فرد مسوول
دکتر فریدون عزیزی
آدرس خیابان
بزرگره چمران، خیابان یمن، خیابان پروانه، پلاک 24، پژوهشکده علوم غدد دورن ریز و متابولیسم
شهر
تهران
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز و متابولیسم

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خالی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
خالی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
خالی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز
نام کامل فرد مسوول
دکتر آرش قنبریان
موقعیت شغلی
محقق عالی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
بزرگراه چمران، خ یمن، خ پروانه، پلاک 24
شهر
تهران
کد پستی
تلفن
+98 21 2243 2500
فکس
ایمیل
ghanbarian@endocrine.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
نام کامل فرد مسوول
دکتر آرش قنبریان
موقعیت شغلی
محقق عالی، پزشک عمومی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
بزرگره چمران، خیابان یمن، خیابان پروانه، پلاک 24
شهر
تهران
کد پستی
تلفن
+98 21 2243 2500
فکس
ایمیل
ghanbarian@endocrine.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشکده علوم غدد دورن ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
نام کامل فرد مسوول
مریم دلشاد
موقعیت شغلی
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
شهر
کد پستی
تلفن
فکس
ایمیل
delshad.maryam@yahoo.com
آدرس صفحه وب

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خالی
پروتکل مطالعه
خالی
نقشه آنالیز آماری
خالی
فرم رضایتنامه آگاهانه
خالی
گزارش مطالعه بالینی
خالی
کدهای استفاده شده در آنالیز
خالی
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خالی