پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۶

مقایسه تاثیر تمرینات تناوبی و مقاومتی شدید بر سطوح آسپروسین و CTRP1 در مردان دارای اضافه وزن و چاق

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تعیین تاثیر تمرینات HIIT و مقاومتی شدید بر سطوح آسپروسین و CTRP1 در مردان دارای اضافه وزن و چاق
طراحی
تحقیق حاضر در قالب طرح نیمه تجربی سه گروهی (گروه تمرینی HIIT، گروه تمرینی مقاومتی شدید و گروه کنترل) با طرح پیش آزمون – پس آزمون انجام خواهد شد. روش نمونه گیری داوطلبانه و تقسیم بندی در سه گروه با تخصیص تصادفی خواهد بود که 14 فرد دارای اضافه وزن و چاق در گروه14 ، HIIT نفر در گروه تمرینی مقاومتی شدید و 14 نفر در گروه کنترل قرار خواهند گرفت.
نحوه و محل انجام مطالعه
مداخله به مدت 10 هفته و سه جلسه در هفته در گروه های تجربی خواهد بود. قبل و بعد از 10 هفته اندازه گیری های آنتروپومتری، فیزیولوژیکی و نمونه های خونی از آزمودنی ها گرفته شده و مورد تجزیه تحلیل آماری قرار خواهد گرفت. پیش از شروع برنامه اصلی تمرینی، یک هفته دوره آشنایی با تمرینات خواهد بود. محل انجام مطالعه یکی از باشگاه های ورزشی و بدنسازی شهرستان سبزوار خواهد بود
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
مردان دارای اضافه وزن و چاق سالم در بازه سنی ۳۰ تا 50 سال می توانند در مطالعه شرکت کنند مردان ورزشکار، بیمار، و خارج از محدوده سنی و شاخص توده بدنی مورد نظر نمی توانند در مطالعه شرکت کنند
گروه‌های مداخله
1. گروه تمرین تناوبی شدید (HIIT): این گروه تمرینات تناوبی شدید را اجرا می نمایند 2. گروه تمرین مقاومتی شدید: این گروه تمرینات مقاومتی با شدت بالا را اجرا می نمایند 3. گروه کنترل در در تحقیق به زندگی روزمره خود می پردازند
متغیرهای پیامد اصلی
کاهش وزن کاهش شاخص توده بدنی تغییر هورمون های مرتبط با چاقی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20230301057578N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2023-03-04, ۱۴۰۱/۱۲/۱۳**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2023-03-04, ۱۴۰۱/۱۲/۱۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2023-03-04, ۱۴۰۱/۱۲/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
مهدی زارعی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه نیشابور
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 51 4330 5000
آدرس ایمیل
mehdizarei@neyshabur.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2022-12-30, ۱۴۰۱/۱۰/۰۹
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2023-01-06, ۱۴۰۱/۱۰/۱۶
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2023-01-06, ۱۴۰۱/۱۰/۱۶
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2023-01-09, ۱۴۰۱/۱۰/۱۹
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2023-04-08, ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه تاثیر تمرینات تناوبی و مقاومتی شدید بر سطوح آسپروسین و CTRP1 در مردان دارای اضافه وزن و چاق

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه تاثیر تمرینات تناوبی و مقاومتی شدید بر سطوح آسپروسین و CTRP1 در مردان دارای اضافه وزن و چاق

هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع عدم داشتن ضایعه جسمی و مشکل ارتوپدي نداشتن فعالیت ورزشی منظم در شش ماه گذشته عدم استعمال دخانیات و الکل عدم ابتلا به بیماري هاي قلبی - عروقی، دیابت، فشارخون، بیماري کبدي، کم کاري غده تیروئید عدم مصرف دارو
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سن
از سن **30 ساله** تا سن **50 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **42**
حجم نمونه تحقق یافته: **42**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
تصادفی ساده با کد و قرعه کشی در گروه ها
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
دانشگاه زابل (کمیته اخلاق در پژوهش)
آدرس خیابان
آدرس پردیس ۱: زابل- کیلومتر دو جاده بنجـــار آدرس پردیس
شهر
زابل
استان
سیستان و بلوچستان
کد پستی
9861335856
تاریخ تایید
2023-02-24, ۱۴۰۱/۱۲/۰۵
کد کمیته اخلاق
IR.UOZ.REC.1401.013

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اضافه وزن و چاقی
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
آسپروسین
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از پایان دوره تمرینات (در وضعیت ناشتا)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
خونگیری و بررسی مقادیر سرمی. از کیت الایزا استفاده خواهد شد

2

شرح متغیر پیامد
CTRP1
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از پایان دوره تمرینات (در وضعیت ناشتا)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
خونگیری و بررسی مقادیر سرمی. از کیت الایزا استفاده خواهد شد

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
برنامه تمرینی تناوبی به مدت 10 هفته با تواتر 3 روز در هفته، شامل 4-8 بار دویدن 30-20 ثانیه با حداکثر سرعت (شدت بالاي 90-85 درصد ضربان قلب ذخیره) و با فواصل استراحت فعال به مدت 90 ثانیه (شامل دویدن در شدت50-40 درصد ضربان قلب ذخیره) خواهد بود. در هفته هاي اول و دوم آزمودنی ها چهار تکرار 20 ثانیه اي خواهند داشت و در هفته هاي سوم و چهارم با رعایت اصل اضافه بار شش کوشش 25 ثانیه اي با همان زمان استراحت قبلی بین تکرارها انجام خواهند داد و در هفته پنجم تا آخر 8 تکرار 30 ثانیه ای را با زمان استراحت 90 ثانیه بین تکرار ها انجام خواهند داد. شدت تمرینها با استفاده از ضربان سنج پلار کنترل خواهد شد. پیش از شروع پروتکل تمرینی در هر جلسه آزمودنیها به مدت 5 دقیقه برنامه گرم کردن و در پایان هر جلسه تمرینی نیز به مدت 5دقیقه برنامه سرد کردن را خواهند داشت
طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه مداخله: آزمودنی های گروه تمرین مقاومتی حرکات پرس پا، پرس سینه، پشت ران، جلو ران، جلو بازو، پشت بازو، قایقی و سیم کش زیر بغل را با شدت 85-80 درصد یک تکرار بیشینه به صورت دایره ای 8-6 تکرار و 60-30 ثانیه استراحت بین هر حرکت و 120 ثانیه استراحت بین هردور از دایره ها انجام خواهند داد. در هفته اول و دوم تعداد سه دور و هر دو هفته یک دور اضافه خواهد شد تا اینکه در

هفته هشتم به شش دور برسد. قبل از شروع تمرین در هر جلسه ابتدا برنامه گرم کردن (10 دقیقه) و در پایان هر جلسه نیز برنامه سرد کردن (5 دقیقه) انجام خواهد گرفت.

طبقه بندی
توانبخشی

3

شرح مداخله
گروه کنترل: این گروه فعالیت ورزشی ندارند. فقط اندازه گیری های اولیه مثل اندازه گیری ویژگی های آنتروپومتریکی و خونگیری انجام خواهد شد.

طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری
باشگاه ورزشی تندرستی بهنود

نام کامل فرد مسوول
عباس محمدی

آدرس خیابان
سیادتی، جنب سیادتی 1

شهر
سبزوار

استان
خراسان رضوی

کد پستی
9616649991

تلفن
+98 51 4330 5000

ایمیل
Arashmohamadi231@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد
دانشگاه نیشابور

نام کامل فرد مسوول
مهدی زارعی

آدرس خیابان
انتهای بلوار ادیب

شهر
نیشابور

استان
خراسان رضوی

کد پستی
9319774446

تلفن
+98 51 4330 5653

فکس

ایمیل
zarei.m8716@yahoo.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

عنوان منبع مالی
دانشگاه نیشابور

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 نیشابور

نام کامل فرد مسوول
مهدی زارعی

موقعیت شغلی
استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه نیشابور

آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی

آدرس خیابان
انتهای بلوار ادیب

شهر
نیشابور

استان
خراسان رضوی

کد پستی
9319774446

تلفن
+98 51 4330 5653

ایمیل
zarei.m8716@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه نیشابور

نام کامل فرد مسوول
مهدی زارعی

موقعیت شغلی
استادیار

آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی

آدرس خیابان
انتهای بلوار ادیب

شهر
نیشابور

استان
خراسان رضوی

کد پستی

9319774446

تلفن

+98 51 4330 5653

ایمیل

zarei.m8716@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه نیشابور

نام کامل فرد مسوول

مهدی زارعی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

انتهای بلوار ادیب

شهر

نیشابور

استان

خراسان رضوی

کد پستی

9319774446

تلفن

+98 51 4330 5653

ایمیل

zarei.m8716@yahoo.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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

فرم رضایتنامه آگاهانه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

کدهای استفاده شده در آنالیز

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست