پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۶

مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی سنتی و کراس فیت بر ترکیب بدن و برخی از فاکتور های آمادگی جسمانی زنان چاق

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی سنتی و کراس فیت بر ترکیب بدن و برخی از فاکتور های امادگی بروی زنان چاق

طراحی

کارآزمایی بالینی با دو گروه موازی، تصادفی شده بر روی 30 آزمودنی. برای تصادفی سازی از عملکرد rand نرم افزار اکسل استفاده شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

آزمودنی ها از بین زنان چاق شهر ورامین انتخاب می شوند و به صورت تصادفی در دو گروه تمرین مقاومتی سنتی و کراسفیت قرار می گیرند. یک جلسه قبل از شروع آشناسازی، سنجش های مربوط به ویژگیهای آنتروپومتریک، برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و خون گیری انجام می شود. هشت هفته تمرین و پس آزمون مانند پیش آزمون اجرا خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

زنان چاق و در دسترس با دارا بودن شرایط و ویژگی‌های لازم تحقیق شامل دامنه‌ی سنی 20-30 سال، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی، قرار نداشتن تحت هر نوع درمان در مدت پژوهش، عدم استفاده از دخانیات، الکل، مکمل های ورزشی و عدم پیروی از رژیم غذایی خاص و نداشتن فعالیت ورزشی منظم در 6 ماه گذشته خواهد بود

گروه‌های مداخله

تمرین مقاومتی سنتی و تمرین مقاومتی کراسفیت

متغیرهای پیامد اصلی

شاخص توده بدن، دورکمر به دور لگن، نیمرخ لیپیدی، توان هوازی و قدرت عضلانی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20230910059392N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **۱۴۰۲/۰۷/۰۳, 2023-09-25**

زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **۱۴۰۲/۰۷/۰۳, 2023-09-25**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۲/۰۷/۰۳, 2023-09-25

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

حکیمه اکبری

نام سازمان / نهاد

دانشگاه سمنان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 23 3153 2165

آدرس ایمیل

h.akbari@semnan.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۲/۰۶/۲۲, 2023-09-13

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۲/۰۸/۲۲, 2023-11-13

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی سنتی و کراس فیت بر ترکیب بدن و برخی از فاکتور های آمادگی جسمانی زنان چاق

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر تمرین مقاومتی در زنان چاق

هدف اصلی مطالعه

درمانی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

کلیه زنان چاق 20 تا 30 ساله دارای هایپرلیپیدمی

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی قرار داشتن تحت هر نوع درمان در

مدت پژوهش استفاده از دخانیات، الکل، مکمل های ورزشی پیروی از رژیم غذایی خاص داشتن فعالیت ورزشی منظم در 6 ماه گذشته

سن

از سن **20 ساله** تا سن **30 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

ابتدا حجم نمونه 30 نفر را انتخاب نموده، سپس به طور تصادفی 15 نفر را به گروه مداخله اول (تمرین مقاومتی کراسفیت) و باقی مانده را به گروه مداخله دوم (تمرین مقاومتی سنتی) اختصاص می دهیم. (با استفاده از تابع Rand نرم افزار EXEL)

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

تمرینات دو گروه از نظر مدت و شدت یکسان سازی شده اند.

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سمنان

آدرس خیابان

ایران، سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی

شهر

سمنان

استان

سمنان

کد پستی

19111 -35131

تاریخ تایید

2023-05-22, ۱۴۰۲/۰۳/۰۱

کد کمیته اخلاق

IR.SEMUMS.REC.1402.034

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

چاقی و فعالیت بدنی

کد ICD-10

E66

توصیف کد ICD-10

Overweight and obesity

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

شاخص توده بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری شاخص توده بدن در ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

شاخص توده بدن با نسبت وزن به مجذور قد(با ترازوی دیجیتال و قدسنج)

2

شرح متغیر پیامد

نیمرخ لیپیدی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری نیمرخ لیپیدی در ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نیمرخ لیپیدی با آنالیز خون

3

شرح متغیر پیامد

قدرت عضلانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری قدرت عضلانی در ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

قدرت با اندازه گیری غیر مستقیم با دستگاه بدنسازی

4

شرح متغیر پیامد

توان هوازی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری توان هوازی در ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

توان هوازی با آزمون شاتل ران

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله اول: تمرین مقاومتی کراسفیت به مدت 45 دقیقه، سه جلسه در هفته طی 8 هفته اجرا می شود. برنامه تمرینات مقاومتی کراس فیت شامل شش دور به صورت دایره ای با 15 تا 20 تکرار 30 ثانیه ای که بین هر دور 60 ثانیه استراحت وجود خواهد داشت. حرکات تمرینی کراس فیت به ترتیب اجرا شامل حرکت اسکات با وزن بدن، داویس، واکینگ لانج، بارفیکس خوابیده، بورپی، باکس جامپ، دراز نشست اصلاح شده و وال بال خواهند بود

طبقه بندی
درمانی - غیره

2

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه مداخله دوم: تمرین مقاومتی سنتی به مدت 45 دقیقه، سه جلسه در هفته طی 8 هفته اجرا می شود. تمرین با شدت 50 تا 65 درصد 1RMدر تمام متغیرهای تمرین انجام خواهد شد.
تمرینات در سه ست 15 تکرار و حرکات تمرینی شامل پرس پا، پرس سینه نیمکت با هالتر، جلو ران دستگاه، سرشانه با دمبل از طرفین، پشت ران دستگاه، کرانچ با وزن بدن، زیر بغل قایقی خواهد بود. زمان استراحت بین ست ها و حرکتها به ترتیب 45ثانیه و سه دقیقه خواهد بود
طبقه بندی
درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
کلینیک پیشوا
نام کامل فرد مسوول
یگانه عرب درازی
آدرس خیابان
ایران، تهران، پیشوا، خیابان 15 خرداد، سالن تکنیک
شهر
پیشوا
استان
سمنان
کد پستی
19111 -35131
تلفن
+98 23 3153 2165
ایمیل
ygnarab@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه سمنان
نام کامل فرد مسوول
حکیمه اکبری
آدرس خیابان
ایران، سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی
شهر
سمنان
استان
سمنان
کد پستی
19111 -35131
تلفن
+98 23 3153 2165
ایمیل
h.akbari@semnan.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه سمنان
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 سمنان
نام کامل فرد مسوول
محسن آوندی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
ایران، سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی
شهر
سمنان
استان
سمنان
کد پستی
19111 -35131
تلفن
+98 21 3153 2184
ایمیل
m.avandi@semnan.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه سمنان
نام کامل فرد مسوول
حکیمه اکبری
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
ایران، سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی
شهر
سمنان

استان
سمنان
کد پستی
19111 -35131
تلفن
+98 23 3153 2165
ایمیل
h.akbari@semnan.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه سمنان
نام کامل فرد مسوول
حکیمه اکبری
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
ایران، سمنان، دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی
شهر
سمنان
استان
سمنان
کد پستی
19111 -35131
تلفن
+98 23 3153 2165
ایمیل
h.akbari@semnan.ac.ir

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
مصداق ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
گزارش مطالعه بالینی
مصداق ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
ارائه اطلاعات مربوط به پیامد اصلی
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
شروع دسترسی 6 ماه پس از چاپ نتایج
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
فقط برای محققین شاغل در موسسات دانشگاهی و علمی
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
استفاده از داده ها در مطالعات مروری و متاآنالایز مجاز است
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
دریافت داده ها از طریق پست الکترونیکی به آدرسh.akbari@semnan.ac.ir امکان پذیر است
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
پس از ارائه درخواست یک ماه طول می کشد تا مستندات به دست او برسد.
سایر توضیحات