

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۱۷

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

۱۴۰۲/۰۷/۰۳, 2023-09-25

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی سنتی و کراس فیت بر ترکیب بدن و برخی از فاکتورهای آمادگی بروی زنان چاق

طراحی

کارآزمایی بالینی با دو گروه موزاری، 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 از آن 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 دامنه 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

گروه های مداخله

تمرین مقاومتی سنتی و تمرین مقاومتی کراسفیت

متغیرهای پیامد اصلی

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

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

حکیمه اکبری

نام سازمان / نهاد

دانشگاه سمنان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

2165 3153 23 98+

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 فاکتورهای 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

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, 25-09-2023

زمان بندی ثبت: registered_while_recruiting

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

تعداد بروز رسانیها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

E66
توصیف کد ICD-10
Overweight and obesity

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

شاخص توده بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه‌گیری 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

اندازه‌گیری 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

اندازه‌گیری قدرت عضلانی در ابتدای مطالعه و 48 ساعت پس از

آخرین جلسه تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

قدرت با اندازه‌گیری غیر مستقیم با دستگاه بدنسازی

4

شرح متغیر پیامد

توان هوازی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه‌گیری 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 می‌شود. 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، واکنگ لانچ، بارفیکس خوابیده، بوری، باکس جامپ، دراز نشست اصلاح شده و وال بال خواهند بود

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

مصادق 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 می‌دهیم. (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 شده‌اند.

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

1402/03/01, 2023-05-22

کد کمیته اخلاق

IR.SEMUMS.REC.1402.034

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

چاقی و فعالیت بدنی

کد ICD-10

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 1RM در 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 حرکات به ترتیب 45 ثانیه 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

2165 3153 23 98+

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

2165 3153 23 98+

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 حوزه های کاری/تخصص ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

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

تربیت بدنی

شهر

سمنان

استان

سمنان

کد پستی

19111-35131

تلفن

2184 3153 21 98+

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 حوزه های کاری/تخصص ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

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

تربیت بدنی

شهر

سمنان

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

مصادق ندارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

گزارش مطالعه بالینی

مصادق ندارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

مصادق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصادق ندارد

عنوان و جزئیات 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 داده‌ها در مطالعات مروری و متاآنالیز مجاز است

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

دریافت داده‌ها از طریق پست الکترونیکی به

آدرس h.akbari@semnan.ac.ir امکان پذیر است

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

پس از ارائه درخواست یک ماه طول می‌کشد تا مستندات به دست او

برسد.

سایر توضیحات

فرد مسوول به روز 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

2165 3153 23 98+

ایمیل