

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

مقایسه اثر یک دوره تمرینات مقاومتی و هوازی بر نیمرخ لیپیدی و بیان miRNA-126 و miRNA-221 در زنان دارای اضافه وزن/ چاقی

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

هدف اصلی پژوهش حاضر مقایسه اثر یک دوره تمرینات مقاومتی و هوازی منتخب بر بیان miRNA-126 و miRNA-221 و نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن/ چاقی می باشد.

طراحی

این کارآزمایی بالینی با گروه های موازی و تصادفی سازی ساده انجام می شود. در این مطالعه کورسازی نیز انجام خواهد شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

این پژوهش در سالن ورزشی دانشگاه انجام و شرکت کنندگان از طریق اطلاعیه ها در کانال های اجتماعی دعوت به شرکت در طرح می شوند. پس از انتخاب و کسب رضایت نامه به صورت تصادفی به گروه های مداخله و کنترل تخصیص داده شده و بر اساس برنامه تدوین شده در روزهای معین در گروه های تمرین هوازی و مقاومتی با حضور مربی به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه 90 دقیقه ای شرکت دارند. کورسازی نیز انجام نمی شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرایط ورود: عدم شرکت در فعالیت های بدنی منظم در طول یکسال گذشته و همچنین ابتلا به چاقی (داشتن شاخص توده بدن 26-34) و بدون بیماری زمینه ای خواهد بود و شرایط عدم ورود: داشتن بیماری های قلبی عروقی، داشتن بیماری های عضلانی اسکلتی

گروه های مداخله

گروه مداخله 1 شامل شرکت کنندگان در تمرینات هوازی در سالن ورزشی شامل دویدن با شدت 80-70 درصد ضربان قلب بیشینه، به مدت 60 دقیقه و 30 دقیقه گرم کردن و سرد کردن بدن با تمرینات مناسب در ابتدا و انتهای برنامه شرکت خواهند داشت. گروه مداخله 2 شرکت کنندگان در تمرینات مقاومتی در سالن ورزشی با دستگاه های بدنسازی، برای توسعه قدرت عضلانی، تمرینات را با شدت 80-70 درصد یک تکرار بیشینه، در 3 ست و 10-12 تکرار انجام خواهند داد. تمرینات هر دو گروه برای مدت 8 هفته و هفته ای 3 جلسه برنامه ریزی شده است.

متغیرهای پیامد اصلی

کلسترول؛ تری گلیسرید؛ کلسترول لیپوپروتئین کم چگال؛ کلسترول لیپوپروتئین پرچگال؛ میکرو آر ان ای-126؛ میکرو آر ان ای-221؛ درصد چربی بدن

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20251108067920N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۴/۱۱/۱۷, 06-02-2026

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۴/۱۱/۱۷, 06-02-2026

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۴/۱۱/۱۷, 2026-02-06

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

رویا حمدی اصل

نام سازمان / نهاد

دانشکده علوم ورزشی اصفهان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

5260 4525 31 98+

آدرس ایمیل

royahmd221@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۴/۱۱/۲۰, 2026-02-09

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۱/۲۰, 2026-04-09

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه اثر یک دوره تمرینات مقاومتی و هوازی بر نیمرخ لیپیدی و بیان miRNA-221 و miRNA-126 در زنان دارای اضافه وزن/ چاقی

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثر دو شیوه تمرین ورزشی در کنترل نشانگان چاقی در زنان

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

عدم شرکت در فعالیت های بدنی منظم در طول یک سال گذشته ابتلا به چاقی (بدون داشتن بیماری های زمینه ای دیگر) فرار گرفتن در دامنه سنی 25-40 سال داشتن شاخص توده بدن 26-35

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

ابتلا به بیماری های قلبی عروقی داشتن بیماری های عضلانی اسکلتی

سن

از سن 25 ساله تا سن 40 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

پس از جلب رضایت مراجعہ کنندگان و ارایه اطلاعات کامل در مورد روند اجرای مداخلات، از میان افراد واجد شرایط تعداد 30 نمونه به شکل قابل دسترس انتخاب خواهد بود. افراد داوطلب در این مطالعه 30 نفر خواهند بود. در مرحله دوم ابتدا اعداد 1 الی 30 روی کاغذ درج و تازده در ظرف قرعه کشی قرار داده می شود. تعداد 15 نفری که اعداد زوج را از ظرف قرعه کشی انتخاب کرده باشند در گروه تمرین مقاومتی و افرادی که اعداد فرد را انتخاب کنند، در گروه تمرین هوازی قرار می گیرند. در این مطالعه کورسازی انجام نمی شود.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

تاییدیه کمیته های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه اصفهان

آدرس خیابان

ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

81746-73441

تاریخ تایید

1404/06/22, 2025-09-13

کد کمیته اخلاق

IR.UI.REC.1404.148

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

چاقی

کد ICD-10

E66.09

توصیف کد ICD-10

Other obesity due to excess calories

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

کلسترول

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و روش الیزا اندازه گیری ها انجام می شود.

2

شرح متغیر پیامد

میکرو آر ان ای- 221

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و دستگاه ریل تایم پی سی آر انجام می شود.

3

شرح متغیر پیامد

میکرو آر ان ای- 126

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و دستگاه ریل تایم پی سی آر انجام می شود.

4

شرح متغیر پیامد

استقامت قلبی تنفسی

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه گیری متغیر

با استفاده از آزمون راه رفتن/ دویدن راکپورت استقامت قلبی تنفسی شرکت کنندگان اندازه گیری می شود.

5

شرح متغیر پیامد

درصد چربی بدن

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

درصد چربی بدن شرکت کنندگان با استفاده از کالیپر دستی، اندازه گیری چین پوستی در نواحی مختلف و بکارگیری معادله پیترسون تعیین خواهد شد.

6

شرح متغیر پیامد

تری گلیسرید

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و روش الایزا اندازه گیری ها انجام می شود.

7

شرح متغیر پیامد

لیپوپروتئین کلسترول کم چگال

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و روش الایزا اندازه گیری ها انجام می شود.

8

شرح متغیر پیامد

لیپوپروتئین کلسترول پر چگال

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و پس از 8 هفته مداخلات تمرینی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از کیت های ویژه و روش الایزا اندازه گیری ها انجام می شود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله 1: شرکت کنندگان در این گروه به مدت 8 هفته و 3 جلسه در هفته تمرینات هوازی منتخب را در سالن ورزشی با شدت 70-80 درصد ضربان قلب بیشینه به مدت 90 دقیقه انجام خواهند داد. تمرینات هوازی شامل دویدن در سالن ورزشی به مدت 60 دقیقه است. تمرینات در چهار هفته اول با شدت 60-70 درصد ضربان قلب بیشینه، در 4 تکرار 10 دقیقه ای و 5 دقیقه استراحت فعال انجام می شود. از هفته پنجم تا هشتم با شدت 70-80 درصد ضربان قلب بیشینه، در 6 تکرار 10 دقیقه ای و 3 دقیقه استراحت فعال انجام می شود. اجرای تمرینات متناسب برحسب سن و جنسیت انجام می شود. شدت تمرینات براساس میزان پیشرفت آزمودنی ها هر 4 هفته تغییر خواهد یافت. تمرینات با 15 دقیقه گرم کردن بدن شروع و با 10-5 دقیقه سردکردن بدن با استفاده از حرکات نرمشی و کشش خاتمه می یابد.

طبقه بندی

شیوه زندگی

2

شرح مداخله

گروه مداخله 2: شرکت کنندگان در این گروه به مدت 8 هفته و 3

جلسه در هفته تمرینات مقاومتی با شدت 70-80 درصد1 تکرار بیشینه، در 3 ست با 10-12 تکرار بیشینه با استفاده دستگاه های ورزشی به مدت 90 دقیقه انجام خواهند داد. در جلسات اول رکورد 1 تکرار بیشینه آن ها در حرکات مختلف تعیین و در چهار هفته اول با شدت 70-75 درصد 1 تکرار شروع می شود. در چهار هفته بعدی با اجرای آزمون 1 تکرار بیشینه جدید، تمرینات با توجه به میزان پیشرفت با 75-80 درصد 1 تکرار بیشینه تمرینات ادامه می یابد. تمرینات مقاومتی شامل حرکات جلو ران و پشت ران، حرکت اسکوات، پرس سینه و کشش از بالای سر با دستگاه خواهد بود. تمرینات با 15 دقیقه گرم کردن بدن شروع و با 10-5 دقیقه سردکردن بدن با استفاده از حرکات نرمشی و کشش خاتمه می یابد.

طبقه بندی

شیوه زندگی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه اصفهان

نام کامل فرد مسوول

واژگن میناسیان

آدرس خیابان

ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

81746-73441

تلفن

2369 3793 31 98+

فکس

ایمیل

v.minasian@spr.ui.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان

نام کامل فرد مسوول

بابک صفاری

آدرس خیابان

ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

81746-73441

تلفن

2369 3793 31 98+

ایمیل

b_saffari@ase.ui.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی
دانشگاه اصفهان
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدأ
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
81746-73441
تلفن
8066 3627 31 98+
ایمیل
v.minasian@spr.ui.ac.ir

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان
نام کامل فرد مسوول
رویا حمدی اصل
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
سایر موارد
آدرس خیابان
ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
81746-73441
تلفن
5260 4525 31 98+
ایمیل
royahmd221@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
پروتکل مطالعه
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد
گزارش مطالعه بالینی
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان
نام کامل فرد مسوول
رویا حمدی اصل
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
سایر موارد
آدرس خیابان
ایران، اصفهان، خیابان دانشگاه، دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
81746-73441
تلفن
5260 4525 31 98+
ایمیل
royahmd221@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان
نام کامل فرد مسوول
واژگن میناسیان
موقعیت شغلی
استاد
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان