پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

بررسی تاثیر تمرینات ایروبیک، یوگا و معنویت بر روی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی و ورزش

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
هدف از این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات ایروبیک، یوگا و معنویت بر روی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی و ورزش می باشد.
طراحی
این تحقیق یک کارآزمایی تصادفی و بدون کورسازی با طراحی گروه‌های موازی است که شامل ۱۲۰ سالمند بالای ۶۰ سال است.
نحوه و محل انجام مطالعه
سالمندان بالای 60 سال که در طول مطالعه در مراکز سالمندان شهر تهران نگهداری می شوند در صورت واجد شرایط بودن وارد مطالعه خواهند شد و به صورت تصادفی به روش قرعه کشی به گروههای مداخله و کنترل تخصیص داده خواهند. این مطالعه به صورت "کور نشده" اجرا خواهد شد به نحوی که هدف از تحقیق برای مربیان، شرکت کنندگان و تحلیلگر توضیح داده خواهد شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود به تحقیق شامل مردان و زنان بالای ۶۰ سال، بدون اختلال ذهنی و بدون اختلال جسمانی می‌باشد. شرایط خروج از تحقیق شامل شرکت در کلاس‌های ایروبیک، یوگا و معنویت در شش ماه گذشته و هرگونه تغییر در وضعیت عمومی بدن فرد در حین ورزش به طوری که قادر به ادامه ورزش نباشد، می‌باشد.
گروه‌های مداخله
برنامه تمرینی گروه مداخله 1 شامل هشت هفته تمرینات ایروبیک از جمله پیاده روی سریع، جاگینگ، و دویدن می باشد. برنامه تمرینی گروه مداخله 2 شامل هشت هفته تمرینات یوگا از جمله حرکات کششی، مدیتیشن و ذهن آگاهی می باشد. تمرینات گروه مداخله 3 شامل هشت هفته تمرینات معنویت از جمله دعا، معنابخشی، و خودآگاهی می باشد. گروه کنترل نیز به امورات روزمره خود در مرکز سالمندان مانند برنامه های اجتماعی-فرهنگی روزمره می پردازند و هیچگونه مداخله ای دریافت نمی کنند.
متغیرهای پیامد اصلی
قصد شرکت در فعالیت بدنی و ورزش، افسردگی، اضطراب

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260105068555N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-02-05, ۱۴۰۴/۱۱/۱۶**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**
آخرین بروز رسانی: **2026-02-05, ۱۴۰۴/۱۱/۱۶**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-02-05, ۱۴۰۴/۱۱/۱۶

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
سعید قربانی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 5635 8105
آدرس ایمیل
saeedghorbani_ur@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-01-20, ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-04-20, ۱۴۰۵/۰۱/۳۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
بررسی تاثیر تمرینات ایروبیک، یوگا و معنویت بر روی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی و ورزش

عنوان عمومی کارآزمایی
تاثیر تمرینات بدنی و معنویت در مشارکت ورزشی سالمندان
هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
مردان و زنان بالای 60 سال بدون اختلال ذهنی بدون اختلال جسمانی

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
شرکت در کلاسهای ایروبیک، یوگا و معنویت در شش ماه گذشته
هرگونه تغییر در وضعیت عمومی بدن بیمار در حین ورزش به طوری که قادر به ورزش نباشد

سن
از سن **60 ساله** تا سن **90 ساله**

جنسیت
هر دو

فاز مطالعه
مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **120**

تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی
تصادفی‌سازی ساده بر اساس معیارهای ورود و خروج. انتخاب گروه مداخله و کنترل با استفاده از قرعه‌کشی. "ایروبیک"، "یوگا"، "معنویت" و "کنترل بدون تمرین" روی کاغذ نوشته شده و به تعداد نمونه‌ها در کیسه‌ای ریخته می‌شود، سپس طبق لیست، افراد گروه خود را مشخص می‌کنند.

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
کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی - واحد ساری

آدرس خیابان
ساری، کیلومتر ۷ جاده دریا، مجتمع دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

شهر
ساری

استان
مازندران

کد پستی
48164-194

تاریخ تایید
2024-07-30, ۱۴۰۳/۰۵/۰۹

کد کمیته اخلاق
IR.IAU.SARI.REC.1403.203

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
فعالیت بدنی و ورزش، افسردگی، اضطراب

کد ICD-10
Z02.5

توصیف کد ICD-10
Encounter for examination for participation in sport

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
تمایل به شرکت در فعالیت بدنی و ورزش

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک هفته قبل از مداخله و یک هفته بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه "تمایل به شرکت در ورزش" گیل، گراس و هادلستون (1983)

2

شرح متغیر پیامد
افسردگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک هفته قبل از مداخله و یک هفته بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس - ۲۱ ماده‌ای (DASS-21) توسط بک (۱۹۹۳)

3

شرح متغیر پیامد
اضطراب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک هفته قبل از مداخله و یک هفته بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس - ۲۱ ماده‌ای (DASS-21) توسط بک (۱۹۹۳)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله 1: گروه مداخله ۱ در برنامه تمرینات گروهی هوازی شرکت خواهند کرد که شامل هشت هفته تمرین، سه جلسه در هفته و هر جلسه بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه خواهد بود. هر جلسه شامل سه بخش گرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن خواهد بود. در بخش گرم کردن، شرکت‌کنندگان با سرعت معمولی راه خواهند رفت و حرکات کششی و انعطاف‌پذیری انجام خواهند داد تا بدن آماده تمرین شود و خطر آسیب کاهش یابد. بخش اصلی تمرین شامل راه رفتن سریع، جاگینگ و دویدن خواهد بود که هدف آن بهبود استقامت قلبی-عروقی، افزایش توانایی بدنی و تقویت عضلات است. در طول این بخش، شرکت‌کنندگان تحت هدایت مربی آموزش‌دیده قرار خواهند گرفت و تکنیک صحیح انجام حرکات به آن‌ها آموزش داده خواهد شد تا حداکثر بهره‌وری و ایمنی تمرین تضمین شود. در بخش سرد کردن، شرکت‌کنندگان دوباره به راه رفتن با سرعت ملایم خواهند پرداخت و حرکات کششی و انعطاف‌پذیری انجام خواهند داد تا عضلات ریلکس شوند، از گرفتگی جلوگیری شود و روند بازیابی بدن تسهیل گردد. از

شرکت‌کنندگان خواسته خواهد شد تا فعالانه در تمرین‌ها شرکت کنند، تجربه‌های خود را بازتاب دهند و تمرین‌ها را به تدریج به بخش طبیعی زندگی روزمره خود تبدیل کنند تا توان بدنی و راحتی آن‌ها در انجام تمرینات هوازی طی دوره هشت هفته‌ای بهبود یابد.

طبقه بندی

شیوه زندگی

2

شرح مداخله

گروه مداخله 2: گروه مداخله ۲ در برنامه تمرینات گروهی یوگا شرکت خواهند کرد که شامل هشت هفته تمرین، سه جلسه در هفته و هر جلسه بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه خواهد بود. هر جلسه شامل سه بخش گرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن خواهد بود. بخش گرم کردن شامل حرکات کششی و انعطاف‌پذیری برای آماده‌سازی بدن و کاهش ریسک آسیب خواهد بود. بخش اصلی تمرین شامل حرکات تنفسی یوگا، مدیتیشن و تمرینات ذهن‌آگاهی خواهد بود که بر کنترل تنفس، آگاهی بدنی و آرامش ذهنی تمرکز دارد. در این بخش، شرکت‌کنندگان تحت هدایت مربی آموزش‌دیده و با دستورالعمل‌های گام به گام قرار خواهند گرفت تا تکنیک‌ها را درست اجرا کنند و به‌طور فعال در تمرین شرکت کنند. در بخش سرد کردن، حرکات کششی و انعطاف‌پذیری اضافه انجام خواهد شد تا بدن به آرامش و ریکاوری برسد. از شرکت‌کنندگان خواسته خواهد شد تا فعالانه در تمرین‌ها شرکت کنند، تجربیات خود را بازتاب دهند و درباره بینش‌ها و احساسات خود با گروه بحث کنند تا طی دوره هشت هفته‌ای انعطاف بدنی و تمرکز ذهنی آنها به تدریج بهبود یابد.

طبقه بندی

شیوه زندگی

3

شرح مداخله

گروه مداخله 3: گروه مداخله 3 در برنامه تمرینات معنوی شرکت خواهند کرد که شامل هشت هفته تمرین، سه جلسه در هفته، هر جلسه حدود ۳۰ دقیقه خواهد بود. هر جلسه شامل آموزش و تمرینات ساختاریافته در زمینه دعا، تمرینات سپاسگزاری و خودآگاهی خواهد بود. در بخش دعا، شرکت‌کنندگان انواع دعاهای کوتاه را یاد خواهند گرفت و بر کلمات و احساسات مثبت تمرکز خواهند کرد. در بخش سپاسگزاری، افراد سه موضوعی که برای آنها سپاسگزار هستند را می‌نویسند یا بازگو می‌کنند و درباره تاثیر آن بر احساسات خود با گروه بحث خواهند کرد. در بخش خودآگاهی، تمرین تنفس آگاهانه، مشاهده افکار و احساسات و بازتاب تجربه‌های شخصی انجام خواهد شد. جلسات توسط یک مربی آموزش دیده هدایت خواهند شد و دستورالعمل‌های گام به گام ارائه خواهد شد. شرکت‌کنندگان فعالانه در تمرینات شرکت خواهند کرد، تجربیات خود را بازتاب خواهند داد و با گروه درباره بینش‌ها و احساسات خود بحث خواهند کرد تا مهارت‌ها و راحتی آنها در انجام تمرینات طی دوره هشت هفته‌ای به تدریج افزایش یابد.

طبقه بندی

شیوه زندگی

4

شرح مداخله

گروه کنترل: آزمودنیهای گروه کنترل در هیچگونه مداخله ای شرکت نمی کنند و در طول تحقیق در امور روزمره و فعالیهای روزمره مرکز مانند فعالیهای آموزشی، فرهنگی، و اجتماعی شرکت می کنند.

طبقه بندی

مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

آسایشگاه سالمندان گلبرگ

نام کامل فرد مسوول

سعید قربانی

آدرس خیابان

تهران، نارمک، خیابان سمنگان جنوبی، پلاک ۳

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

49416-66117

تلفن

+98 21 7784 2173

فکس

ایمیل

Saeedghorbani_ur@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

نام کامل فرد مسوول

پژمان حسینیون

آدرس خیابان

اسلامشهر، میدان نماز، خیابان شهید صیاد شیرازی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر، پلاک 6

شهر

اسلامشهر

استان

تهران

کد پستی

49416-66117

تلفن

+98 935 939 0733

ایمیل

info@iiau.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

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 آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سعید قربانی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
پونک، سردار جنگل، پلاک 12
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
49416-66117
تلفن
+98 21 5635 6185
ایمیل
Saeedghorbani_ur@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سعید قربانی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
پونک، سردار جنگل، پلاک 12
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
49416-66117
تلفن
+98 21 5635 6185
ایمیل
Saeedghorbani_ur@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سعید قربانی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
پونک، سردار جنگل، پلاک 12
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
49416-66117
تلفن
+98 21 5635 6185
ایمیل
Saeedghorbani_ur@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات بیشتری وجود ندارد
پروتکل مطالعه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
گزارش مطالعه بالینی
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد