

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۲۴

تاثیر یک دوره الگوی پیشنهادی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارمندان مرد

چکیده پروتکل

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته الگوی پیشنهادی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارمندان مرد سازمان بهزیستی شهرستان یاسوج می باشد. این مطالعه کارآزمایی بالینی در سال 1389 در سازمان بهزیستی شهر یاسوج انجام شد. از بین 130 نفر کارمند مرد سازمان بهزیستی یاسوج، 90 نفر به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. به طور تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. با استفاده از آزمونهای میدانی ایفرد (درازونشست، بارفیکس، پرش طول، 45 متر سرعت، چابکی و دو 540 متر) آمادگی جسمانی و با استفاده از پرسشنامه، سلامت عمومی آزمودنی ها اندازه گیری شد. افراد گروه مداخله الگوی پیشنهادی ورزش همگانی را سه جلسه در هفته و برای مدت 8 هفته انجام دادند. این برنامه شامل دویدن آهسته، حرکات کششی، حرکات سرعتی، حرکات استقامتی و سرد کردن بود. طی دوره تمرینی آزمودنی های گروه کنترل هیچ گونه فعالیت منظم ورزشی نداشتند. پس از 8 هفته تمرین، تمام متغیرها مجدداً اندازه گیری شد.

0127 1222 74 98+

آدرس ایمیل

torkfar@iaushiraz.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

سازمان بهزیستی شهر یاسوج

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

1389/10/10, 2010-12-31

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

1389/12/10, 2011-03-01

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر یک دوره الگوی پیشنهادی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و

سلامت عمومی کارمندان مرد

عنوان عمومی کارآزمایی

تاثیر ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی

هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارائه خدمات سلامت

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود: مرد؛ کارمند بهزیستی؛ کارمند سالم؛ انجام تست های

پیش آزمون معیارهای خروج: شرکت در دوره تمرینات؛ کارمندان کمتر

از شصت سال؛ کارمندان بدون آسیب؛ انجام تست های پس آزمون

سن

از سن 22 ساله تا سن 55 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT201112318559N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 1390/12/17, 07-03-2012

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

1390/12/17, 2012-03-07

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

شاپور عنبری

نام سازمان / نهاد

بهزیستی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 90

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

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

تائیدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات فارس

آدرس خیابان

مرودشت، کیلومتر 18 جاده سد درودزن، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

علوم و تحقیقات فارس

شهر

مرودشت

کد پستی

تاریخ تائید

1399/10/03, 2010-12-24

کد کمیته اخلاق

48121404891001

سلامت عمومی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، دو ماه بعد از شروع مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

اندازه‌گیری سلامت عمومی با استفاده از پرسشنامه سلامت

عمومی 28 سوالی بود

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

استقامت عضلانی، توان عضلانی، سرعت، چابکی، استقامت قلبی-

تنفسی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، دو ماه بعد از شروع مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آمادگی جسمانی با استفاده از تستهای میدانی (درازونشست،

بارفیکس، دو 540 متر، 45 متر سرعت، پرش طول، چابکی) و با

استفاده از پیش آزمون و پس آزمون اندازه‌گیری شد.

2

شرح متغیر پیامد

سلامت عمومی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، دو ماه بعد از شروع مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از پرسشنامه سلامت عمومی، سلامت عمومی کارمندان به

صورت پیش آزمون و پس آزمون اندازه‌گیری شد

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

در این تحقیق اندازه‌گیری توسط قدسنج و میزان وزن بدن با حداقل لباس و توسط ترازوی استاندارد اندازه‌گیری شد. برای اندازه‌گیری درصد چربی از روش چین زیر پوستی روش سه نقطه‌ای (سه سر بازو، سینه و تحت کتفی) توسط کالیپر و با استفاده از فرمول جکسون و پولاک استفاده شد. آزمودنی‌های گروه مداخله به مدت 8 هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت 80 دقیقه در برنامه‌های ورزش همگانی که شامل 25 دقیقه دویدن آهسته، 10 دقیقه حرکات کششی، 15 دقیقه حرکات نرمشی، 10 دقیقه تمرینات سرعتی همراه با استراحت، 10 دقیقه تمرینات استقامتی و 10 دقیقه سردکردن بود شرکت کردند. با توجه به سطح آمادگی جسمانی اولیه آزمودنی‌ها، تمرینات در جلسات ابتدایی با شدت کم انجام می‌شد و در هفته‌های انتهایی شدت افزایش پیدا می‌کرد. در جلسات ابتدایی آزمودنی‌ها به مدت 25 دقیقه با شدت 50 درصد ضربان قلب بیشینه می‌دویدند و هر دو هفته یک بار به میزان 10 درصد به شدت دویدن افزوده می‌شد. پس از دویدن حرکات کششی انجام می‌شد. طی هفته‌های ابتدایی آزمودنی‌ها حرکت دراز و نشست را در سه نوبت و در هر نوبت 10 حرکت صحیح انجام می‌دادند. در هر جلسه تعداد دراز و نشست نسبت به جلسه قبل افزایش می‌یافت تا آن جا که در هفته پایانی، آزمودنی‌ها در هر نوبت بین 40 تا 50 دراز و نشست انجام می‌دادند. برای بالابردن استقامت عضلات کمریند شانه‌ای، آزمون کشش بارفیکس و شنای سوئدی در نظر گرفته شده بود. در هفته اول آزمودنی‌ها تمرینات شنای سوئدی را در سه نوبت و با 10 تکرار حرکت صحیح انجام می‌دادند. در هر جلسه 1 تا 2 حرکت به تعداد تکرارها اضافه می‌شد. پس از هفته اول، تمرینات شنای سوئدی همراه با کشش بارفیکس انجام شد. تمرینات سرعتی نیز در هفته اول 6 مرتبه به صورت دوهای سرعت کوتاه و با فواصل 10 متری انجام می‌شد و در هر جلسه یک تکرار به

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

سلامت عمومی

کد ICD-10

F50-F59

توصیف کد ICD-10

Behavioural syndromes associated with physiological disturbances and physical factors

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

آمادگی جسمانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، دو ماه بعد از شروع مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نحوه اندازه‌گیری آمادگی جسمانی با استفاده از آزمون های میدانی

ایفرد

2

شرح متغیر پیامد

خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
خالی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

بهزیستی

نام کامل فرد مسوول

علیرضا موسوی امجد

موقعیت شغلی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس بهزیستی استان

کهگیلویه و بویراحمد

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

یاسوج، خیابان پاسداران، سازمان بهزیستی

شهر

یاسوج

کد پستی

تلفن

+98 74 1222 0751

فکس

ایمیل

shhin.ahmadi58@gmail.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

مهرزاد مقدسی

موقعیت شغلی

دکترای فیزیولوژی ورزش، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی شیراز

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

شیراز، خیابان قائم شمالی، دانشگاه آزاد اسلامی

شهر

شیراز

کد پستی

تلفن

+98 71 1234 2023

فکس

ایمیل

moghadas39@yahoo.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی

نام کامل فرد مسوول

قاسم هادی نیا

موقعیت شغلی

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

شهر

کد پستی

تعداد دو سرعت اضافه شد. از هفته چهارم به بعد فاصله به 20 متر افزایش یافت. لازم به ذکر است که برای جلوگیری از خستگی آزمودنی‌ها سعی شد تمرینات به صورت متنوع برگزار گردد. بعد از پایان هر جلسه تمرین، به مدت 10 دقیقه حرکات سرد کردن شامل دویدن آهسته و حرکات کششی سبک انجام شد

طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله

در این تحقیق اندازه قد(گروه کنترل) توسط قدسنج و میزان وزن بدن با حداقل لباس و توسط ترازوی استاندارد اندازه‌گیری شد. شاخص توده بدن از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر محاسبه شد. برای اندازه‌گیری درصد چربی از روش چین زیر پوستی روش سه نقطه‌ای (سه سر بازو، سینه و تحت کتفی) توسط کالیپر و با استفاده از فرمول جکسون و پولاک استفاده شد همچنین از آزمودنی‌های گروه کنترل خواسته شد که طی 8 هفته دوره تحقیق از انجام هر گونه فعالیت ورزشی منظم پرهیز کنند. هر دو هفته یک مرتبه طی یک جلسه هماهنگی از عدم انجام فعالیت ورزشی گروه کنترل اطمینان حاصل می‌شد

طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

سازمان بهزیستی

نام کامل فرد مسوول

آدرس خیابان

شهر

یاسوج

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

سازمان بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد

نام کامل فرد مسوول

فتح الله منصوریان

آدرس خیابان

یاسوج، خیابان ارتش، سازمان بهزیستی استان

شهر

یاسوج

ردیف بودجه

کد بودجه

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

عنوان منبع مالی

سازمان بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

بخش عمومی یا خصوصی

خالی

مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور

خالی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی
نقشه آنالیز آماری
خالی
فرم رضایتنامه آگاهانه
خالی
گزارش مطالعه بالینی
خالی
کدهای استفاده شده در آنالیز
خالی
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خالی

تلفن
3189 1334 74 98+
فکس
ایمیل
آدرس صفحه وب

برنامه انتشار
فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خالی
پروتکل مطالعه