پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه اثر دو روش فعالیت بدنی HIIT و MICT بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی و سلامت روان جوانان در حال ترک اعتیاد استان گیلان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه اثر دو روش فعالیت بدنی HIIT و MICT بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی و سلامت روان جوانان در حال ترک اعتیاد استان گیلان می باشد.

طراحی

طرح نیمه تجربی دارای دو گروه تجربی و یک گروه کنترل، با گروه های موازی، دو سو کور، تصادفی شده بر روی 60 مرد جوان در حال ترک اعتیاد اجرا خواهد شد. برای تصادفی سازی از قرعه کشی استفاده می شود

نحوه و محل انجام مطالعه

این پژوهش شامل پیش آزمون و پس آزمون است و اثر دو روش تمرین HIIT و MICT بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی و سلامت روان مردان جوان در حال ترک اعتیاد مقایسه خواهد شد. محل اجرای تمرینات محوطه کمپ خواهد بود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

(1) سن 18-35 سال، (2) دارا بودن پرونده تشخیص ابتلا به اعتیاد; (3) در حال درمان ترک اعتیاد بیش از یک سال. (4) عدم بیماری جدی پزشکی یا روانی؛ و (5) داشتن سواد ابتدایی یا بالاتر

گروه‌های مداخله

گروه مداخله 1: گروه تمرین تناوبی شدید به مدت 12هفته، هفته ای سه جلسه به مدت 1 ساعت شامل 10 دقیقه گرم کردن، 40 دقیقه تمرین غیرمسابقه ای بسکتبال، تمرینات مقاومتی با استفاده از وزن بدن، طناب زدن و دویدن و 10 دقیقه سرد کردن خواهد بود. برای کنترل شدت تمرین از ضربان سنج پلار در دامنه 80 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه استفاده خواهد شد. گروه مداخله 2: گروه تمرین مداوم با شدت متوسط. گروه تمرین داوم با شدت متوسط به مدت 12هفته، هفته ای سه جلسه به مدت 1 ساعت شامل 10 دقیقه گرم کردن، 40 دقیقه اصلی شامل 20 دقیقه فعالیت تمرینی مبتنی بر ذهن آگاهی (تکنیک های کاتا) و 20 دقیقه تمرین هوازی (زنجیره ایروبیک) و 10 دقیقه سرد کردن خواهد بود.

متغیرهای پیامد اصلی

استقامت قلبی-عروقی، قدرت، ترکیب بدن

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

HIIT، MICT

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20180503039517N15**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-07-10, ۱۴۰۵/۰۴/۱۹**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **2026-07-10, ۱۴۰۵/۰۴/۱۹**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2026-07-10, ۱۴۰۵/۰۴/۱۹

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

سلیمان انصاری کلاچاهی

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 13 3375 2906

آدرس ایمیل

solomonansari@phd.iaurasht.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2026-07-06, ۱۴۰۵/۰۴/۱۵

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2026-07-21, ۱۴۰۵/۰۴/۳۰

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه اثر دو روش فعالیت بدنی HIIT و MICT بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی و سلامت روان جوانان در حال ترک اعتیاد استان گیلان

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثر فعالیت بدنی بر آمادگی جسمانی و سلامت روان جوانان در حال ترک اعتیاد

هدف اصلی مطالعه

درمانی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سن 18-35 سال دارا بودن پرونده تشخیص ابتلا به اعتیاد در حال درمان ترک اعتیاد بیش از یک سال داشتن سواد ابتدایی یا بالاتر

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

بیماری جدی پزشکی یا روانی داشتن بیماری های سیستم قلبی عروقی، تنفسی و عصبی داشتن اختلال شخصیت ضد اجتماعی و اختلال شخصیت مرزی عدم تمایل به شرکت در مداخله

سن

از سن **18 ساله** تا سن **35 ساله**

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **60**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

60 مرد جوان در حال ترک اعتیاد با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب خواهندشد. از طریق قرعه کشی (اسامی شرکت کنندگان روی کاغذ نوشته و از طریق قرعه کشی تصادفی به سه گروه (2 گروه مداخله و یک گروه کنترل تقسیم خواهند شد)

کور سازی (به نظر محقق)

دو سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

در این تحقیق مسئول ارزیابی و جمع آوری اطلاعات و همچنین آنالیز کننده داده ها از نوع مداخله و افراد شرکت کننده در گروه های تحقیق بی اطلاع هستند.

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 در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی- واحد بابل

آدرس خیابان

بابل، بزرگراه رحیمی، دانشگاه آزاد واحد بابل

شهر

بابل

استان

مازندران

کد پستی

37381-47471

تاریخ تایید

2026-01-19, ۱۴۰۴/۱۰/۲۹

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.BABOL.REC.1404.170

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

سوء مصرف کنندگان مواد

کد ICD-10

Drug depen

توصیف کد ICD-10

Z72.2

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

استقامت قلبی عروقی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از آزمون پله هاروارد برای اندازه گیری استقامت قلبی عروقی استفاده خواهد شد

2

شرح متغیر پیامد

قدرت عضلانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از دینامومتر دستی برای اندازه گیری قدرت عضلات دست استفاده خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد

شاخص توده بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

فا برای هر فرد، شاخص توده بدن (BMI) از نسبت وزن برحسب کیلوگرم به توان دوم قد برحسب متر محاسبه خواهد شد.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

پرخاشگری

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری استفاده خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد
کیفیت خواب
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ استفاده خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد
استرس- اضطراب- افسردگی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از پرسشنامه استرس- اضطراب- افسردگی DASS-21 استفاده خواهد شد.

4

شرح متغیر پیامد
احساس تنهایی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از پرسشنامه احساس تنهایی UCLA استفاده خواهد شد.

5

شرح متغیر پیامد
انديشه خودكشي
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از مقیاس انديشه خودكشي محمدي فر، حبيبي و بشارت (1384) استفاده خواهد شد.

6

شرح متغیر پیامد
خودکنترلی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از پرسشنامه فرم کوتاه خودکنترلی تانجی، بامیستر و بون (2004) استفاده خواهد شد.

7

شرح متغیر پیامد
ولع مصرف مواد
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از پرسشنامه ارزیابی مصرف مواد، الکل و روانگردان علیوردی نیا و یونسی (1393) استفاده خواهد شد.

8

شرح متغیر پیامد
نشخوار فکری
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
از مقیاس نشخوار فکری نولن- هوکسما (1991) استفاده خواهد شد.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: 1 گروه تمرین تناوبی شدید: شرکت کنندگان 12 هفته، هفته ای 3 جلسه و هرجلسه 60 دقیقه تمرینات ایستگاهی شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه جلسه HIIT و ۱۰ دقیقه سرد کردن اجرا خواهند کرد. شدت تمرین با استفاده از مانیتور ضربان قلب در محدوده ۸۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب آزمودنی‌ها کنترل میشود.
طبقه بندی
درمانی - غیره

2

شرح مداخله
گروه مداخله: 2 گروه تمرین تداومی با شدت متوسط: شرکت کنندگان 12 هفته، هفته ای 3 جلسه و هرجلسه 60 دقیقه تمرینات تمرین ایروبیک، دوچرخه ثابت و دویدن آرام اجرا خواهند کرد. شدت تمرین با استفاده از مانیتور ضربان قلب در محدوده 55 تا 65 درصد حداکثر ضربان قلب آزمودنی‌ها کنترل میشود.
طبقه بندی
درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
سازمان بهزیستی استان گیلان
نام کامل فرد مسوول
حامد آتش افروز
آدرس خیابان
خیابان پرستار- سازمان بهزیستی استان گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147654919
تلفن
+98 13 3336 8900
ایمیل
adibsaberf@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
دکتر علیرضا صیداوی
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147654919
تلفن
+98 13 3342 4080
ایمیل
adibsaberf@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
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
فهیمه ادیب صابر
موقعیت شغلی
هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147663713
تلفن
+98 13 3342 4238
ایمیل
adibsaberfahimeh@iau.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
فهیمه ادیب صابر
موقعیت شغلی
هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147663713
تلفن
+98 13 3342 4238
ایمیل
adibsaberfahimeh@iau.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
فهیمه ادیب صابر
موقعیت شغلی
هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی
آدرس خیابان
بلوار لاکان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147663713
تلفن
+98 910 103 3889
ایمیل
adibsaberfahimeh@iau.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
مصداق ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی
مصداق ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست