

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

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 از مطالعه

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

گروه های مداخله

گروه مداخله 1: گروه تمرین تناوبی شدید به مدت 12 هفته، 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 ضریب سنج پلار در دامنه 80 تا 85 درصد ضریب قلب پیشینه استفاده خواهد شد. گروه مداخله 2: گروه تمرین مداوم با شدت متوسط. گروه تمرین داوم با شدت متوسط به مدت 12 هفته، 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: 10-07-2026, ۱۴۰۵/۰۴/۱۹
زمان بندی ثبت: registered_while_recruiting

آخرین بروز رسانی: 10-07-2026, ۱۴۰۵/۰۴/۱۹
تعداد بروز رسانی ها: 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

2906 3375 13 98+

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

37381-47471
تاریخ تایید
 2026-01-19, ۱۴۰۴/۱۰/۲۹
کد کمیته اخلاق
 IR.IAU.BABOL.REC.1404.170

بیماری های (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 اندازه گیری
 فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته
 مداخله
نحوه اندازه گیری متغیر
 از آزمون پله هاروارد برای اندازه گیری استقامت قلبی عروقی استفاده
 خواهد شد

2

شرح متغیر پیامد
 قدرت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه گیری
 فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته
 مداخله
نحوه اندازه گیری متغیر
 از دینامومتر دستی برای اندازه گیری قدرت عضلات دست استفاده
 خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد
 شاخص توده بدن
مقاطع زمانی اندازه گیری
 فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته
 مداخله
نحوه اندازه گیری 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 اندازه گیری
 فا 48 ساعت قبل از شروع مداخله و 48 ساعت پس از 12 هفته
 مداخله
نحوه اندازه گیری متغیر

فاز مطالعه
 مصداق ندارد
گروه های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل
 حجم نمونه پیش بینی شده: 60
تصادفی سازی (نظر محقق)
 اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
 60 مرد جوان در حال ترک اعتیاد با روش نمونه گیری در دسترس
 انتخاب خواهند شد. 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 سوپه 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 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 آزاد اسلامی- واحد بابل
آدرس خیابان
 بابل، بزرگراه رحیمی، دانشگاه آزاد واحد بابل
شهر
 بابل
استان
 مازندران
کد پستی

از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری استفاده خواهد شد.

از پرسشنامه ارزیابی مصرف مواد، الکل و روانگردان علیوردی نیا و یونسی (1393) 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

اندیشه خودکشی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

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

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از مقیاس اندیشه خودکشی محمدی فر، حبیبی 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

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 هر جلسه 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 هر جلسه 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

8900 3336 13 98+

ایمیل

adibsaberf@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

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
 4238 3342 13 98+
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
 3889 103 910 98+
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

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
 4080 3342 13 98+
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
مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور
 داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
 خالی
کشور مبدأ
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
 4238 3342 13 98+
ایمیل
 adibsaberfahimeh@iau.ac.ir

گزارش مطالعه بالینی
مصادق 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